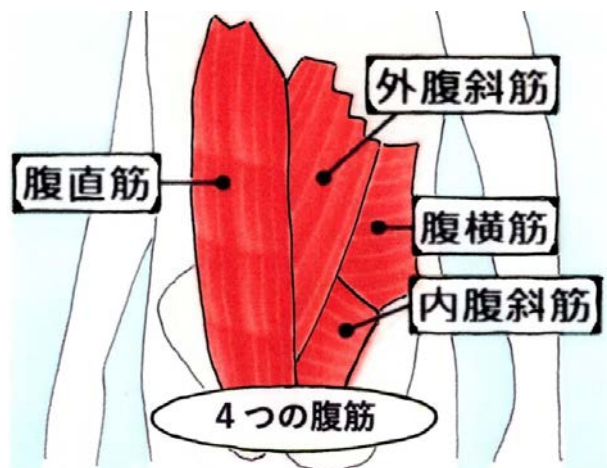


体幹筋（特に腹筋）の衰え、姿勢の崩れを感じていませんか？

●体幹とは体の部位を表す用語で、頭部と四肢（手足）を除く胴体部分で、背骨・骨盤・肋骨を合わせた骨と筋肉などで構成されています。体幹は身体の機能を担っている内臓を所定の位置に収め、姿勢の維持や動作を安定させるための大切な部位で、それを可能にしているのが体幹筋です。

●体幹筋は、腹側にある筋と背側にある（図1）

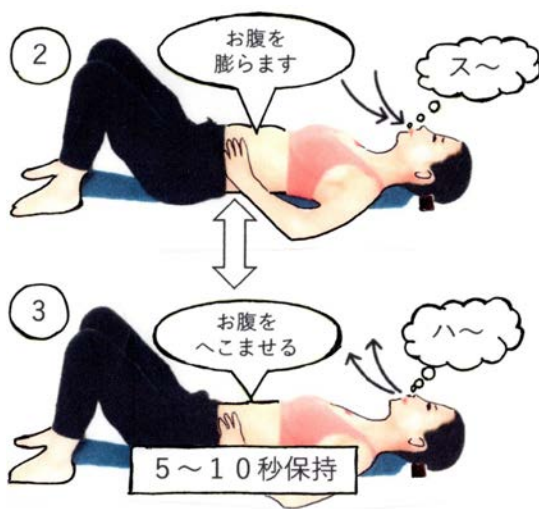
筋があります。腹側にある筋を腹筋と言ひ、腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋の4種類（図1）、背側には脊柱起立筋・多裂筋など複数の筋があります。また、表層にある筋（アウトERMASSル）と深層にある筋（INNERMASSル）の2種類に分かれます。表層にある腹直筋は腰や脊柱を大きく動かし幅広く運動方向をコントロールする役割があり、深層にある腹横筋や腹斜筋は姿勢制御や動作を安定させる役割があります。中でも、腹横筋は一番深層にあり、お腹の周りをコルセットのように覆い横方向に伸び縮みし、腹圧を高める役割をしています。また、普段の生活では意識することはなく、その衰えを自覚している方は少ないと思いますが、それが端的に現れるのが「背中が丸くなる、猫背」「お腹が前に突き出る、反り腰」といった姿勢の崩れです。結果、足腰の動きやバランス感覚の低下、最終的には「つまずきやすい」「転びやすい」といった悪循環を作ってしまうます。また、急な動作や疲労などでギックリ腰などを起こしてしまいます。そのためにも、手足だけの筋力を鍛えるのではなく体幹筋（特にインナーマッスル）を鍛えることが重要です（ここでは腹筋について紹介させていただいていますが、背側にある筋も同時に鍛えることが重要です）。



●インナーマッスルを意識した運動をしてみませんか

基本は【ドローイン】という運動です（お腹を引き込む、主に腹横筋を使う）。お腹の意識を高め、インナーマッスルを有効活用する体幹のバランストレーニングの基本でかつ、呼吸エクササイズです。最初は仰向けで行い、徐々に座位・立位で行っていきます。

〈図2〉



- ①仰向けに寝て、両膝を立てます。
- ②息を吸いながらお腹を膨らます。

〈図2〉

- ③息をゆっくり吐きながら、お腹をへこませ、お腹と背中をくっつけるイメージでインナーマッスルを収縮させる（5秒から徐々に10秒保持していく）。

〈図2〉

- ④②と③を10回程度繰り返す。

※インナーマッスルを鍛えれば、アウターマッスルに力が入りやすくなります。そのため、トレーニング前にドローインを行う意義は大きく、体幹トレーニングのはじめの一歩として実践していただけたらと思います。簡単な運動ですが、その効果は非常に大きいと思います。

【リハビリテーション科長 勝山 典年】

