

からだ整えていますか？

## 腰をいたわる方法②

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

瀬戸口恵子  
本会健康運動指導士健康  
運動指導士  
コラム

**以**前※、浅層筋と深層筋についてお話ししましたが、浅層筋は動作を行う筋肉、深層筋は骨や関節が安定して動くために支持する筋肉といえます。この浅層筋と深層筋を使うタイミングが狂うと、腰に余計な負荷がかかります。

浅層筋（腹直筋や脊柱起立筋など）が先に動き出し、深層筋の収縮が遅れるような動きを繰り返していると、浅層筋の緊張が高まり、関節や筋肉の痛みや凝りが出やすくなります。

深層筋の収縮が遅れるのは、深層筋

自体の収縮力が低下して力を入れにくくなるからで、そうすると腰椎への支持力が落ちてしまいます。

腰の負荷を減らすためには、深層筋の収縮力アップと、反応をよくすることが大切です。

深層筋の中でも、腹横筋という、腹巻きのように付いている自前の「コルセット筋」が重要な役割を果たします。座って過ごすことが多い、運動やスポーツをほとんどしない、日常での活動量が少ないなどの生活を送る人や腹囲が増えている人は、深層筋を使う機会が少なく、自前の「コルセット筋」が緩みやすいといえます。

改善するには、「コルセット筋」を意識して使う機会をたくさん作りましょう。ベルトやコルセットを装着する時にお腹を締める要領で、電車の中で立っている時、歯みがきをしている時、歩いている時など、日常生活の中で「コルセット筋」を引き締めることを意識するようにしましょう。

もしうまく力を入れられない場合は、反応をよくするために、下のようなエクササイズを取り入れましょう。

ステップ1で肩の力が抜けて、呼吸しながら力を入れられる（締められる）ようになったら、反応がよくなった徴候です。継続して行うことで効果が出ますので、毎日意識して「コルセット筋」を使いましょう。

※2019年春号（No.4）、秋号（No.6）

## コルセット筋のエクササイズ

## ステップ1

- 1 息を吐きながら、下腹部を背骨に近づけるように、お腹と肛門を締める
- 2 その状態のまま息を吸う
- 3 ①②を10回繰り返す

## ステップ2

- 1 ステップ1のようにお腹を締め、四つんばいになる
- 2 左手と右足を上げてそのまま10秒キープする
- 3 右手と左足も②と同様に行う

\*左右のお尻と肩の高さが同じになるように行う  
\*呼吸は楽に行う

