

姿勢で鍛えよう！

あんでいりよく

体幹の「安定力」

肩こりや腰痛、便秘など日々感じる不調は、骨のゆがみによって発症しやすくなります。
なぜ骨にゆがみが発生してしまうのでしょうか。その原因は日々の姿勢にあります。だからこそ、自分の力で、姿勢を改善し体幹の安定力を鍛え、再発を予防することが可能となります。

◆姿勢の乱れがゆがみをつくる

骨のゆがみの一番の原因は『姿勢の乱れ』にあります。二足歩行する人間の骨は、重力を分散させ、一部へ負担が集中しないようにバランスをとっています。が、姿勢が崩れると、一部に大きな負担がかかり、さまざまな不調につながっていきます。

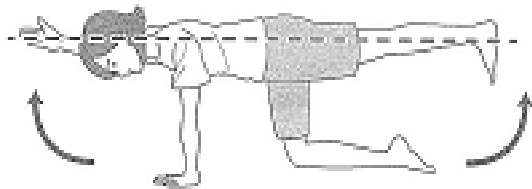
◆姿勢を支える「脊柱」と「骨盤」

体幹にある**脊柱**や**骨盤**が姿勢を支えています。これらは同時に人体の中でゆがみやすい部位といえます。日常生活の小さな姿勢の乱れが積み重なって、脊柱や骨盤がゆがむことで、筋肉が硬直して血流が悪くなり、痛みが不調につながります。

「見る姿勢」には首や肩こり、「座り姿勢」には腰痛や骨盤のゆがみ、「歩き方」には膝痛や骨盤のゆがみなどにつながる危険があります。

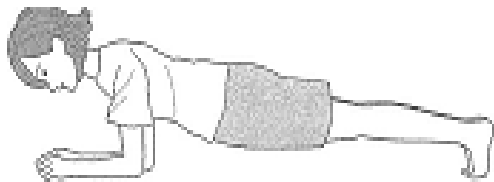
◆「脊柱」を支える筋肉を鍛える

脊柱を支える主な筋肉は、脊柱を支える『脊柱起立筋』と腹圧を維持して脊椎を補助する『腹横筋』です。これらは重力に対してからだを支えるために働く筋肉で『抗重力筋』といえます。姿勢が崩れてくると、脊柱起立筋・腹横筋ともに弛緩します。その結果、骨盤が前傾あるいは後傾し猫背となり、重力で内臓が下がり、お腹がぼっこりと出た体型になってしまいます。



↑脊柱起立筋を鍛える《アームレッグレイズ》

手足を付き、四つん這いになる。息を吐きながら右腕と左足を引き上げてキープする。クロス方向に張り合うイメージで、左右交互に行う。

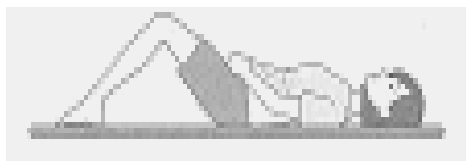


↑腹横筋を鍛える《プランク》

うつ伏せになり、肘で体を支えるように上半身を持ち上げ、体を真っすぐにキープする。膝をつくとも負荷が軽くなる。

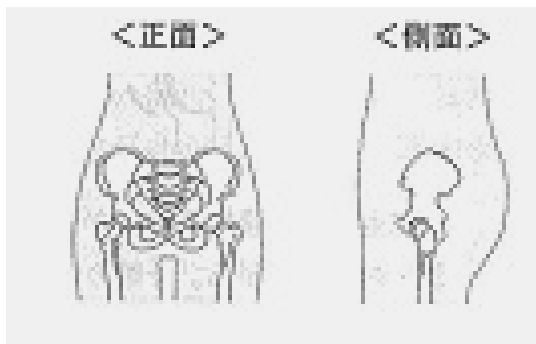
↓正しい骨盤の位置

- 骨盤が正面を向いて、左右が水平であること
- 前後の傾きが適切な角度であること
(骨盤は横から見ると、やや前方に傾いている)



↑骨盤底筋トレーニング

仰向けに寝て両膝を立てる。息を吐きながら、膣や肛門などを引き締めながら、お腹をへこませていく。
このとき、腰や背中から離さないように注意する。一呼吸してから、締めていた部位をリラックスさせる



◆「骨盤底筋」を鍛える

骨盤は、上半身を支える土台となっています。骨盤の上に内臓が集まっているため、骨盤の位置が崩れると、猫背やお腹ぼっこり、腰痛などの症状がみられるようになります。骨盤を支える『骨盤底筋』を鍛えることで、骨盤を立てることができまます。

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承下さい。