

# アスパーク便り

No.393 H29年5月15日発行

担当 篠原 悠介

新緑のきれいな時期がやってきましたね！皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今回は、3月から亀田総合体育館でお世話になっている絶賛「すけザップ」中の篠原がお届けします。そんな私からみなさまにお届けする内容は、「身体を絞るための・・・」と言いたいところですが、「腰痛」についてです！すけザップについてはカメラにて報告させていただきます！

## 腰痛とは？

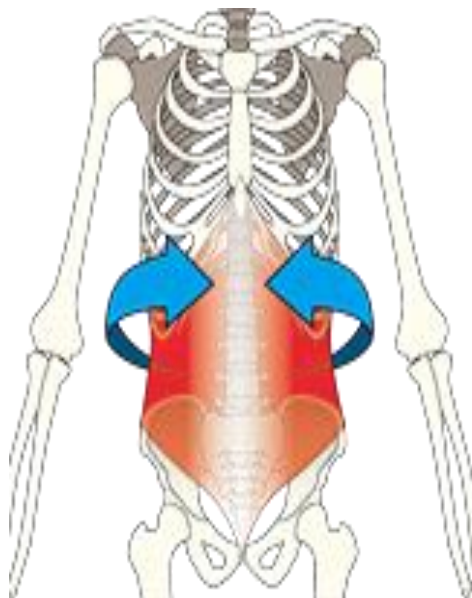
腰痛は、**ぎっくり腰や腰椎椎間板ヘルニア、坐骨神経痛**など様々な種類があり、**腰周辺やそれ以外の部分の筋肉の筋力低下や疲労がたまっていること**、また内臓の疾患からも発生することがあります。今回は筋力低下、疲労による腰痛の予防、改善のためのお手軽なトレーニング&ストレッチを紹介したいと思います！

ポイントとなる筋肉は

**コレだ！**



# 腹横筋



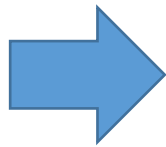
左図のように、「腹横筋」は、腹筋群の中でも最も深層の筋肉で、腹部から腰部にかけて広く巻き付いています。下半身と上半身の連結を強めることや腹圧を高め、脊柱の安定性を高める働きがあります。人間の身体に元来備わっている「**筋肉のコルセット**」です！腰痛予防だけでなく、トレーニングやスポーツを行う上でも、この部分を鍛えることは、体幹を安定させるためにとても重要となっています！

# 家でできるお手軽トレーニング&ストレッチ

## 腹横筋のトレーニング (ドローイン)



① お腹と背中に手を当てる



② 息を吐きながらお腹をへこませる



悪い例①  
背中が丸まっている



悪い例②  
肩が上がっている

### 回数・頻度など

○1セット=フッ、フッ、フーのタイミングで息を吐きながら行う、3回目のフーは1秒かけて行う

○回数：1回のトレーニングでは3セット程度

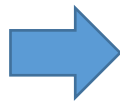
○頻度：ちょっとした空き時間に行うだけでOK!

## 大殿筋のストレッチ

※左右行いましょう!!



① 膝を軽く立てた状態で仰向けに横になる



② 片足のくるぶしがもう片方の膝にあたるように足を組む



③ 立てている膝を胸の方へ近づける

※このストレッチは坐骨神経痛に効果が期待できますが、腰椎椎間板ヘルニアの方は悪化してしまう可能性があるため注意が必要です

ちょっとテレビを見ているとき、お茶を飲んでいるときなどでも出来る内容となっています。ぜひお試しください!! 以上篠原がお届けしました( )v