

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきます。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は「体幹をきたえよう!」というテーマで話題を提供します。



理学療法士
福嶋 篤
●特定非営利活動法人HPT訪問看護
ステーション ポットこころに勤務
●認定理学療法士(介護予防)
●主に訪問リハビリテーションや
地域の介護予防に関する活動に
従事している

第十七回 体幹をきたえよう! その1

■体幹をきたえるメリット

ここ数年で「体幹」という言葉を耳にする機会が多くなってきました。多くはスポーツの世界で体幹という言葉が使われることが多いのではないのでしょうか。6月12日からサッカーのワールドカップが始まりますが、日本代表として出場する予定の長友選手は体幹トレーニングによって、強靱な肉体を築き上げ

■体幹ってどんなもの?

「それでは体幹をきたえてみよう!」と思っても、そもそも体幹とはどの部位を指すのでしょうか? 明確にこの筋肉が体幹です、と示されることはあまりありません。体幹とはお腹まわりや背中の筋肉全体を総称したものと捉えていた、けると良いでしょう。体幹とは胴体部分全体を指すものという認識で結構です。

体幹という言葉が示すように身体の胴体部分は木でいうところの「幹」にあたります。一方、手足は「枝」にあたります。身体をきたえようとして、一生懸命に手足を強くしても、幹となる胴体部分

海外サッカーで活躍するに至りました。

「でも、私はスポーツ選手じゃないから関係ないわ……」と思わないでください。我々はプロのスポーツ選手ではないかもしれませんが、体幹をきたえることで疲れにくい身体となり、ケガや腰痛などの痛みが起りにくくなると言われています。

■まずは硬さをとる

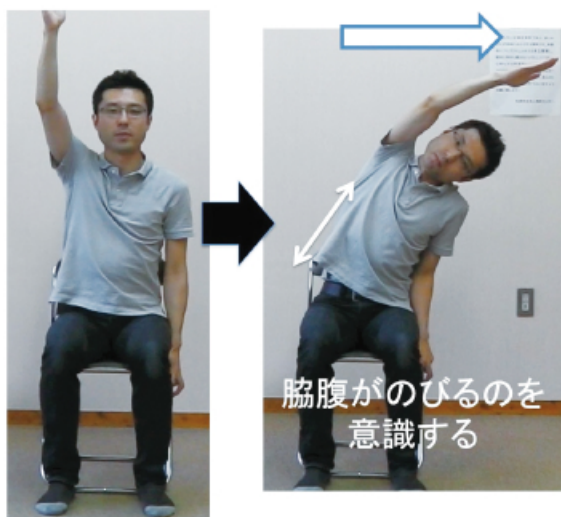
さあ、やっと体幹をきたえる話題に……の前に、まだもう少し待ってください。運動不足や姿勢の悪さなどがあると、一部の筋肉に負担がかかりすぎて硬くなる筋肉が出てきます。硬くなった筋肉をそのままにしてトレーニングをしようとしても効果的なトレーニングとはなりません。そのため、まずは体幹の硬さをとる運動を2つ紹介します。

1つ目は脇腹をのばしてゆるめる運動です(図1)。右手を上げて、身体を左側へと倒します。右の脇腹がのびているのを感じながら20〜30秒程度そのままの姿勢でいます。次は左手を上げて、右側へと身体を倒します。左右2回ずつ同じ動作をくり返します。

2つ目の運動は身体を捻ることで体幹をゆるめる運動です(図2)。胸の前で腕を組んで、左側から後ろを振り返るように身体を捻ります。その

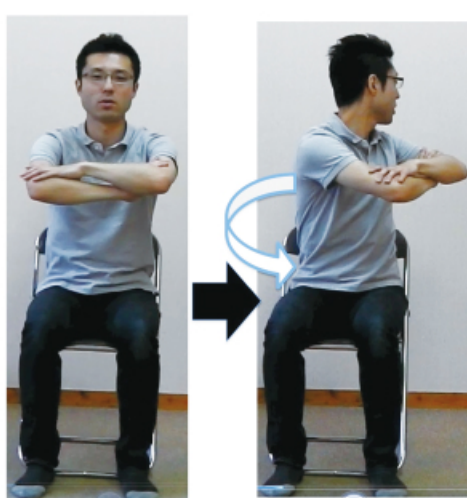
姿勢のまま20〜30秒かぞえます。次は右側から後ろを振り返り、身体を捻ります。この運動も左右2回ずつくり返します。

体幹の硬さをとったところで、やっと体幹のトレーニングに移ります。続きは来月ご紹介します。



20〜30秒で左右2セットずつ

(図1): 脇腹をゆるめる運動



後ろを振り返るように20〜30秒で左右2セットずつ

(図2): 捻ることで体幹をゆるめる運動

いかがでしたでしょうか。次回は「体幹をきたえる! その2」がテーマです。お楽しみに。