

はつらつ ライフ

理学療法士による健康コラム

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「腰痛予防・その2～腹筋をきたえる！」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

第十四回 腰痛予防・その2～腹筋をきたえる！

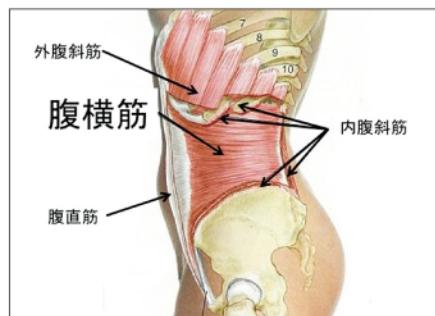
前回は太ももの裏（ハムストリングス）の筋肉が痛いことが原因で起る腰痛への対処方法を紹介しました。前回もお伝えしたように、腰痛の原因是

様々であり、「この運動をすれば大丈夫」といった方法はありません。今回は、腹筋をきたえることで腰痛を予防・軽減する方法を紹介したいと思います。

■腹筋って何？

「腰痛予防に腹筋をきたえましょう！」と耳にしたことのある方は多いのではないかでしょうか。そして、多くの方は「腹筋をきたえる」というと、あおむけになつて頭を持ち上げてくる運動を連想されるのではないかと思います。

腹筋といつても、実はいろいろな腹筋があります。先ほどお話ししたように頭を持ち上げてくる運動できたえられる腹筋は「腹直筋」とい、体の一番表側についています。その下には「外腹斜筋（がいふくしゃき



(図1)：腹横筋

ん」、そのまま下には「内腹斜筋（ないふくしゃきん）」という腹筋がついています。そして、一番深いところに腰まわりを腹巻きのように覆つている腹筋が「腹横筋（ふくおうきん）」（図1）といいます。これらの腹筋が一緒に働くことによって、お腹の圧を高めて腰まわりを安定させています。

■腹横筋をきたえる！

では、腹横筋のきたえたを紹介します。今回は道具を使つて腹横筋をきたえる方法です。みなさん巻尺、もしくは150cm程度に切つたビニールひもを準備してください（図2）。



(図2)：巻尺、もしくは150cm程度のビニールひも

準備ができましたら、巻尺、もしくはビニールひもをへそから3cm程度上のウエストにまわしてください（図3）。そして、これからウエストまわりの長さを測定すると考

えてみてください。すると、「ウエストを細くみせたい！」と思いませんか？ ウエストを細くみせようとするとき、お腹をひっこめる動作をすると思います（図4）。このときに働く筋肉が腹横筋です。お腹をすぼめたまま30秒間数えます。これを3セット繰り返します。

この運動を毎日続けると、腰痛予防になるだけでなくウエストも細くなる効果が期待できます。あらかじめ自分のウエストまわりを測定しておいて、1ヶ月経った頃にまた測定してみてください。必ず効果が現れているはずです。

科を受診するとコルセットを処方される方がいますが、腹横筋は自分の体に元から備わっている天然のコルセットとも表現できるでしょう。少し慣れてきたら、散歩や階段の昇り降りをするとき、料理など立ち仕事をしているときなど日常生活の中でお腹をすぼめて腹横筋をきたえるようになります。また、お腹をすぼめて腹横筋をきたえるようにしてみる方だけではなく、お腹まわりが気になつている方もぜひ試してみてください。

少しだけ慣れてきたら、散歩や階段の昇り降りをするとき、料理など立ち仕事をしているときなど日常生活の中でお腹をすぼめて腹横筋をきたえるようになります。また、お腹をすぼめて腹横筋をきたえるようにしてみる方だけではなく、お腹まわりが気になつている方もぜひ試してみてください。



(図3)→(図4)：お腹をすぼめて腹横筋を働かせる
息を止めないように、声に出してカウントしながら行う

腹横筋はバランス良く働くことで、腰までの圧を高めて腰の反りすぎや、それに伴う腰や背中の痛みを予防

する「深部筋—筋膜コルセツト」という機能を担っています。腰や背中の痛みを訴える方は腹横筋の働きが不十分であります。

■天然のコルセット・腹横筋

いかがでしたでしょうか。次回は「口コモティブシンдром」についてご紹介します。お楽しみに。

*今回紹介した運動は、骨粗鬆症や腰の疾患（ぎっくり腰、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など）がある方は、専門家に確認してください。また、それ

からの疾患がなくしては、和感や痛みが生じた場合はすぐに運動を中止して専門機関を受診してください。