

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「体幹をきたえよう！その2」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

第十八回

体幹をきたえよう！その2

■具体的な体幹トレーニング

前回は体幹をきたえたことのメリットや体幹トレーニングを開始する前の準備としてのストレッチングを紹介

■体幹トレーニング・1

まずは、椅子に座ったままできる体幹トレーニングの紹介です。図1のように両手を頭の後ろにまわした状態で背筋を伸ばして

椅子に浅く腰かけます。そして、ゆっくりと「1、2、3、4……」と声に出して4秒数えながら右肘と左膝を近づけます。(図2)。このとき

筋を伸ばした姿勢に戻ることが重要です。次は左肘と右膝を近づけるといった具合に交互に10回くり返しましょ

しました。前回お伝えしたように、体幹とは胴体部分全体を指し、トレーニング方法も様々な種類が存在しま

す。今回は紙面の都合上、お腹まわりを鍛える体幹トレーニングを紹介します。

う(図3)。このトレーニングで腹斜筋という体幹の筋肉をきたえることができます。

次に紹介するのは体幹全体をきたえるトレーニングです。両肘を肩幅くらいに広げて床についた状態で、両膝も床につきます。頭から踵までが一直線になるように意識しながらそのままの姿勢(図4)を保ち、声に出して10秒数えます。膝が痛い方は座布団やクッションなどを膝の下に敷いても構いません。

■体幹トレーニング・2

10秒間おなじ姿勢を保つことができるようになつたら、少しずつ時間をおばしていき1分程度を目指して頑張ってみてください。体幹をきたえて自信がついた方は、図5の姿勢のように両膝を床から浮かせて頭から踵までを一直線の姿勢を保つことができるようチャレンジしてみてください。



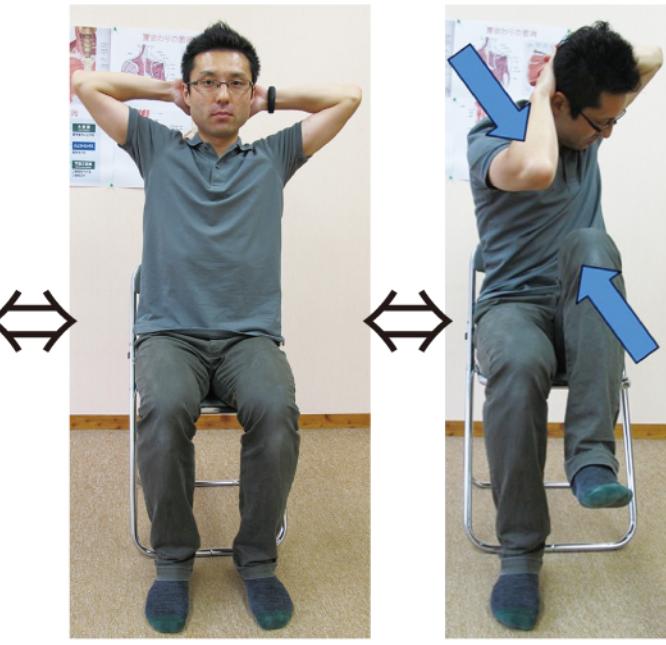
(図4)：体幹全体をきたえるトレーニング(膝をつける)



(図5)：体幹全体をきたえるトレーニング(膝を浮かせる)

ず、しっかりと背筋をいたえようと努めます。このときのポイントは体が前かがみになります。このときは、図1の姿勢に戻ります。このときのポイン

トは体が前かがみになら



(図1)：背筋をのばして正面を向く

(図2)：右肘と左膝を近づける

(図3)：左肘と右膝を近づける

いかがでしたでしょうか。次回は「脱水症と水分摂取」についてご紹介します。お楽しみに。