

健康ニュース 28年8月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集:ドローイン(腹横筋強化)のすすめ!]

腹横筋(お腹回りの筋肉群)は、胃や腸などの腹部の臓器を正しい位置に収める重要な役割があり、この筋肉を強化すれば、胃腸の働きが良くなり、便秘の改善・免疫力の強化、またコルセットの役割をし、腰痛予防・姿勢改善の効果が期待できます。

ドローインは、お腹回りの筋肉を使う癖をつけるトレーニングで『体幹の再教育』と言われており、姿勢が良くなり、日常生活の動作が安定します。

最近では耳にすることが減りましたが昔の人は、背筋を伸ばしてお腹を凹ませ、下腹部に軽い緊張を持たせることを『丹田(たんでん)の意識』と言いました。

それは、武道からスポーツに至るまで身体の軸作りには欠かせないものと言われています。

この丹田(たんでん)が現代でいう『ドローイン』で、科学的にも運動の土台として働いていることがわかってきました。

『ドローイン』は日常生活だけでなく、「**スポーツや武道などにも欠かせない**」ものなのです。

まずは30秒!慣れてきたら、常にお腹を意識して背筋を伸ばすようにします。最初は大変かもしれませんが、お腹をへこませる時間を少しずつ延ばし慣らしいきましょう。一度、習慣になればリバウンドとも無縁です。

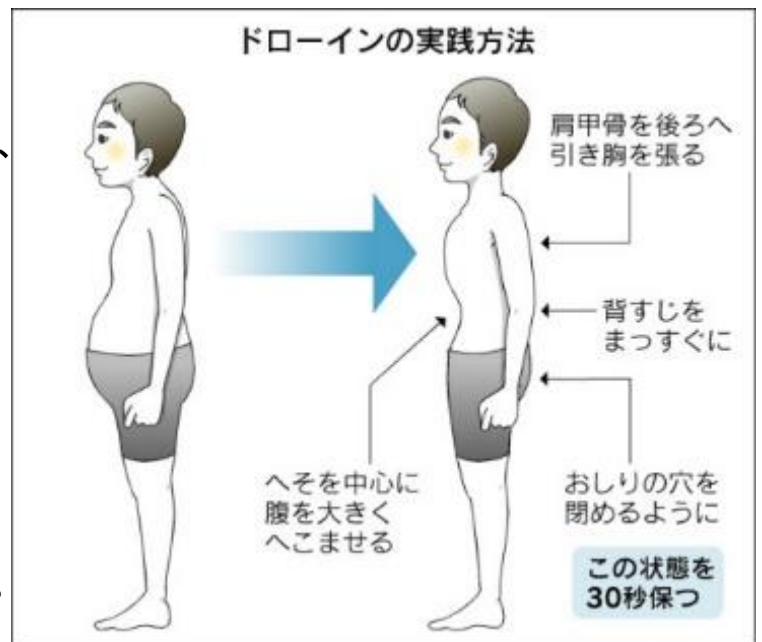
ドローイン

1. 正しい姿勢をとる。

〔背筋を伸ばしながら壁に踵とお尻、二の腕、肩甲骨、後頭部の5か所をつけて立つ(腰と壁は手のひら1枚分あける)と正しい姿勢になる〕

2. お腹をグッとへこませ、へそを背中の方へ引き込み、下腹までへこませる。(肩が上がらないよう、呼吸に頼らず、へこませる)

3. お腹がへこんだら、猫背にならないよう背筋を伸ばし、真っ直ぐ立った姿勢を保って、そのままの状態を30秒キープする。(呼吸は止めないようにする)



正しく筋肉を刺激できれば、2週間前後で効果が現れます。変化がなければ鏡で姿勢を確認し、もう少し強くへこませてみてください。お風呂の中で行うと、お腹の動きの悪いところがよく見えますから入浴の時に習慣にすると良いでしょう。