



問屋町 第43号

すこ 健やかLetter



発行日：2020年1月23日 発行元：協同組合青森総合卸センター

オリンピックイヤーの本年も、問屋町健やかLetterをご愛読くださいますよう、よろしくお願いいたします。

今回は、中年の多くの方々がお悩みの、腰痛・肩こり・ポッコリお腹を解消する方法についての特集です。

腰痛・肩こり・ポッコリお腹の新常識！

インナーマッスルを正しく使おう！



加齢と共に気になってくる腰痛、肩こり、ポッコリお腹。これらの原因、実は「インナーマッスル」にあるかもしれず、正しい姿勢の保持や、高齢者の転倒防止等とも関係があることがわかってきました。インナーマッスルは日常生活ではあまり動かず、加齢で衰えるので、正しく使う習慣を身につけましょう。

インナーマッスルの基礎知識

- ① インナーマッスルは体の内部にある筋肉です。正しく使えていないと、腰痛や肩こり等痛みの原因になります。両手両ひざをついて片足を上げた時、腰がぐらついたり、骨盤が傾く場合は、正しく使えていないおそれがあります。
- ② 気になる部分別のインナーマッスルトレーニングとして、腰痛の人は、動作前に肛門をすぼめるよう意識を、肩こりの人は、肩甲骨を動かしましょう。ポッコリお腹の人は、性器周りを持ち上げるよう意識し、足腰に不安がある人は、ケア・ピラティスを行い、太ももの付け根の筋肉を鍛えましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

インナーマッスルを正しく使えていますか？

インナーマッスルとは、体の内部にある筋肉のことで、骨や内臓、さらには外側の筋肉も支える役割を持ちます。ところが、インナーマッスルを正しく使えていないと、負担がかかったアウターマッスルに炎症が起き、腰痛や肩こりなど痛みの原因になります。

インナーマッスルを正しく使えているかどうかの見極め方



両手両ひざをついて片足を上げてみましょう。腰がぐらつく、または骨盤が傾く人は、インナーマッスルを正しく使えていない可能性があります。

簡単！インナーマッスルトレーニング

腰痛対策



動作の直前にお尻の穴をすぼめるよう意識し、「腹横筋」というインナーマッスルを動かしましょう。

ポッコリお腹対策



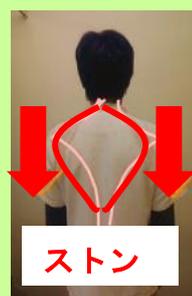
脂肪や内臓を下から支えるインナーマッスル「骨盤底筋群」がゆるむことで、脂肪や内臓が垂れ下がり、ポッコリ

お腹に。腹筋には力を入れず、女性は膣を、男性は肛門と性器の間辺りを持ち上げるよう意識してトレーニングしましょう。

肩こり対策

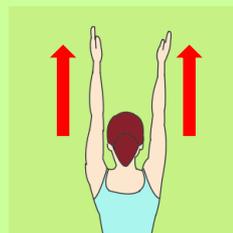


ギューストン



両肩を思いきり上げ、ストーンと一気に脱力することを1日3往復行い、インナーマッスル「菱形筋（りょうけいきん）」を働かせましょう。

肩甲骨クローズ



手のひらを内側に向けるように腕を上げ、3秒程かけて、手のひらを外側に向けながら腕を下げることを1日5回行いましょう。

足腰対策

ケア・ピラティス



用意する物：椅子、柔らかいボール

- ① 椅子と背中の中にボールを挟み、ゆっくり深呼吸をして肋骨を左右に広げながら、曲がった背骨を伸ばすように反り返ります。
- ② ももにボールを挟んだら姿勢を正し、深呼吸をしながら腹部を意識し、ゆっくりと片足ずつ交互に持ち上げます。太ももの付け根の「腸腰筋」を鍛えることで、元気な足腰を取り戻せます。