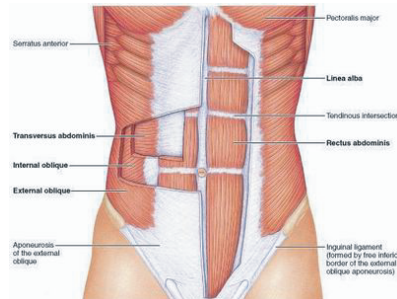


もっと腹筋を意識して使おう ～腹筋の健康への寄与～

年々気になってくる体の部位の一つといえば、腹部の問題だ。多くの男女が30代頃から腹部が気になってくることだろう。多くの男性は年齢とともに内臓脂肪が高まり、もはや外国人体型と呼ばれていたものは、肉を愛する白人だけでなく、日本人にも当てはまる。そう。男性は年齢とともにお腹が出てくるのが普通になりつつあるのだ。一方で、女性においては、妊娠を境に腹部の筋の問題は年々強くなる。そればかりか、出産を経験したために骨盤底筋群と呼ばれる内臓を下から持ち上げる筋も弱りつつあり、内臓下垂は子宮をも下垂させ、下腹部のたるみだけでなく、月経や妊娠に関わる問題、便秘や更年期障害にも関連がある。



このように腹部の問題は見た目以上に深刻な健康上の問題を与える。今回は腹部まわりの筋肉の理解とそれらがどれほど健康に影響するか考えてみよう。腹筋には、一般的に正面にある6つに割れて見える筋肉の“腹直筋”とお腹のくびれを作る“腹斜筋”と内臓が前に飛び出さないように押さえている“腹横筋”が存在しています。それに加えて、小さな筋肉ですが、下腹部の恥骨のあたりには“錐体筋”という筋で作られています。腹直筋は身体を曲げる際に使われ、腹斜筋は身体をツイスト(捻る)する動きの際に使われ、腹横筋は内臓が前に飛び出さないように抑え込んでいます。腹横筋が弱ってくると、男性によくみられる太鼓腹のような形になってしまいます。錐体筋は下腹部がポッコリと前に出る人たちが弱っていることの多い筋になります。

さて、それらの筋は運動をしないと弱ってしまう一方で、ほとんどすべての運動で鍛えられる筋でもある。もちろん、ウォーキングでも鍛えられる。ウォーキングがよいのか、ランニングが良いのか？と聞かれれば、どちらでも腹部の筋は鍛えられるけれど、運動強度に比例して腹部の筋が強くなる。その他にも日常で鍛えることは可能だ。例えば、歌うことでも横隔膜とともに腹部の筋が鍛えられる。これは立って歌うということが条件になるけれども、カラオケなどで立って歌うことは腹筋のトレーニングとともに脳への酸素供給も多くなるのでオススメできるエクササイズの一つ。

腹筋は実は脳との関連も深い。腹筋をたくさん使うことは脳をも刺激し、脳の活性も高まる。様々なエクササイズが脳を刺激すると同様に腹部の運動のそれ自体が脳へよい影響がある。つまり、腹部の筋を種々のエクササイズで刺激することは、お腹が飛び出すのを予防するだけでなく、内臓を正しい位置に固定し、姿勢を正しく保つ。そればかりか、脳を刺激してスピーチをより良いものにするばかりでなく、記憶、視覚と様々な脳神経系への影響もある。とても重要な筋肉群だ。

さらに多くの医療機関で考慮されていないが、腹筋が弱っていたり、使われなくて強張っていると四十肩や五十肩の原因の一つになるとされている。そう。肩まわりの動きをも制限してしまうのが腹部の筋。私たちの身体は使われないと弱ってしまうが、使っていくことで肉体的だけでなく、脳をも機能を高めてくれる。しかしながら、突然運動をする気にはなれないと考える人たちは数多くいるが、自分の将来のためにも頑張る運動をしてみようのが一番よい。ウォーキングをするのが高い壁ならば、バランスボールに座ってみるとよい。最初は座っているだけでもよいけれど、座りながら腰を回してみたり、片足ずつ挙げてみたり、両ひざと両手で四つん這いになってみたりすると思いの外よい運動になる。まずは2分間。足を床からあげて座っていられるようにトライしてほしい。

もしさらに効果的にトレーニングがしたいと思えば、好きな音楽を聴きながらトレーニングしてもらいたい。この時に声が入っていない音楽が推奨される。さらに言えば、5分間、仰向けになって腹筋を上手に使うトレーニングをしてもらいたい。これは、音楽を聴きながら、仰向けになり目をつむって深くゆっくりと深呼吸をする。5秒かけて吸って、5秒かけて吐ききる。これをおよそ1曲音楽が流れている間行ってほしい。両手はお腹の上で、呼吸とともに両手が上下していることがわかるようにしておこう。もちろん、この腹筋の練習を行ってからバランスボールに乗ってもらうと効果は予想以上に現れる。毎日理想的だけれど1週間の中で3日間頑張ってみよう。



出典: philmaffetone.com “Abdominal Addendum”

お知らせ

☆9月11日(水)は休診いたします。 9月22日(日)は休日診療いたします。受付時間:9時～18時

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com