

あるく健康ニュース 6月号

お腹の力『腹圧』

腰痛や便秘の改善



皆さんこんにちは今回は、腰痛や便秘の改善方法についてお話しします。腰痛や便秘になる原因の一つとして、お腹に力が入らず『腹圧』が低くなっている可能性があります。

『腹圧』が低くなっていると、お腹がポッコリ前に出てきたり、腰が反って腰痛になりやすくなります。さらに、腸などのお腹の中の内臓を支える力が減ってくるため、内臓の働きも悪くなってきます。

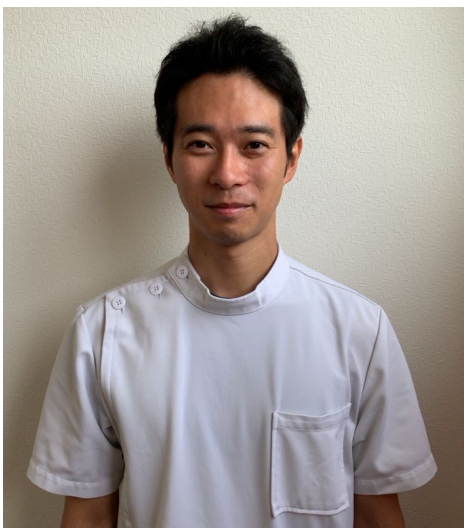


この様に身体の様々なところに影響する『腹圧』ですが、自分で簡単にトレーニングが出来ます。

やり方は簡単ですし、慣れてしまえばどんな時でも、どんな姿勢でも出来ます。最初は座った状態で、腹式呼吸を行なって下さい。そして、息を吐くタイミングで背中におへそを近づける様に、お腹を思いっきり凹ませて下さい。そのまま、凹ませた状態で10秒間キープ出来るようにして下さい。



慣れて来たら、息を吐くタイミングで立っていても歩いてもお腹を凹ませる事が出来ます。1日に何回でも気付いた時に行なって下さい。一週間ほど続けていると身体の変化に気付くと思います。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町5-3 9-3 9
Kコーポ5

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com