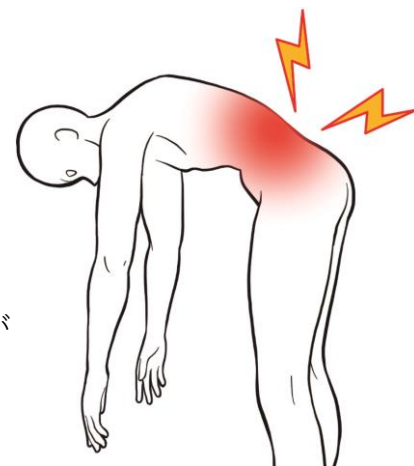


# あるく健康ニュース 12月号

## 前屈みで腰が痛い方

### 胸を張って脇腹を締めましょう



皆さんこんにちは、今回は腰痛の話をしていただきます。

まず、腰痛には大きく分けて2つのタイプがあります。

腰を反らせる時に痛みが出やすいタイプと、前屈みになる時に痛みが出やすいタイプです。

この2つのタイプの中でも、今回ご紹介するのは、前屈みの時に痛みが出やすいタイプの方向けの運動です。

前屈みの時に、痛みが出やすいタイプの方は、腹横筋という筋肉がうまく働かなくなっている方です。

腹横筋は、お腹周りにある腹筋の中でも、1番深いところにあるインナーマッスルと言われる筋肉です。

この筋肉は、お腹周りを全体的に覆っているため、コルセットの様な役割を行っていて、腰回りを安定させています。

それでは、腹横筋を動かすことで、腰の筋肉の緊張を減らす運動をご紹介します。

まず椅子などに腰掛けていただき、胸を張るように、なるべく背筋を伸ばします。次に、身体を横に傾け、脇腹を締めるように力を入れます。少しおへそを前に出す様になると、脇腹に力が入っていれば、正しく腹横筋を使っている状態です。

脇腹に力を入れた状態で、10秒間を3セットを左右で行って下さい。

更に効果を高める方法として、先月ご紹介した、くるぶしを摩る体操と交互に行うと、より効果が高くなります。



## 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 5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)