

あるく健康ニュース 11月号



免疫力は腸の働き

お腹の筋肉で腸が動く

皆さんこんにちは、これからの季節は風邪などの体調不良が気になる時期です。
そこで、少しでも免疫力を上げるために必要なことは、腸の働きを良くすることです。

実は、身体の免疫力を担っている7割が腸の働きだと言われています。
しかし、便秘などのお腹の不調は腸がうまく動いていない状態です。
腸が正しく動くことで、便秘を解消して免疫力を向上させることができます。
そのためには、お腹の筋肉にしっかり力が入っている必要があります。



腸などのお腹の内臓を支えているのは腹筋のおかげです。
そして腹筋の中でも1番大事なものが腹横筋という筋肉です。
この筋肉は、お腹の周りを覆っていて、お腹全体を支える役割を果たしています。
この筋肉がしっかり動くおかげで、内臓の安定感が向上し、腸の働きが良くなります。
その結果、便秘を改善し、腸内環境を整え、免疫力の向上につながります。

それでは非常に大事な腹横筋の運動をご紹介します。

まず椅子に座り右手の手のひらを上に向けます。
次に骨盤を立て胸を張ります。少しおへそを前に出すと骨盤は立ちやすいです。
その状態で右の肩と肩甲骨を骨盤に近づけるように下に下げていきます。
この時右のお尻を少し浮かせてあげるとより効果的です。



右の脇腹のあたりに力が入ってくるのを感じると思います。
この部分が腹横筋です。

そのまま腹筋に力を入れた状態で、10秒間キープしてください。
この運動を3セットほど繰り返します。同じように、左側も運動してみてください。

この運動で、腹横筋をしっかり動かして、
風邪をひきにくい身体を目指して、この冬を乗り切っていきましょう。



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 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com