

# 健康一口メモ



## ～体幹トレーニングに挑戦！～

2022年3月号

最近、よく耳にするようになった「体幹」という言葉。今回は体幹の意味や体幹を鍛えるメリットなどについてお伝えいたします。

### 体幹とは

体幹とは、腕、足、頭、顔面を除いた身体の部分で、身体の胴体部分、首と胸や腹、腰のことです。体幹とはおなかの筋肉のことを指しているように思われがちですが、筋肉だけでなく骨格も内臓も含めた胴体部分全体のことを指しています。



### 体幹の役割

①**姿勢を保持する**:体がふらつかず、まっすぐにいられるようにしています。

②**内臓をあるべき場所へ収めて守る**

:心臓や肺、胃腸などの生命活動に不可欠な臓器が正常に機能するよう所定の位置に収め、守っています。

そのため、体幹を鍛えることによって次のような効果が期待できます。

### 体幹トレーニングの効果

#### \* 姿勢がよくなる

体幹の筋肉のなかでも特に腹筋や背筋を鍛えることで姿勢保持が向上します。結果として、腰痛や肩こりの改善が期待できます。

#### \* 歩行や動作が安定する

体幹の筋肉が効率よく働き、柔軟性を得られると歩行時の安定性や運動のコントロール性が向上します。

#### \* 内臓の働きが高まる

内臓のズレにより生じていた便秘や消化不良などの改善ができます。

### 体幹トレーニングのコツ

\* 簡単にできるトレーニングから始める。

\* 毎日続ける。

\* トレーニング中は鍛える箇所を意識して行う。

\* 日常生活の中でできるトレーニングを取り入れる。



仕事の合間に深呼吸  
をしてみては？

## 体幹トレーニングの具体例

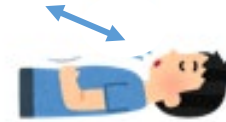
注意) 腰や背骨等の整形疾患等をお持ちの方や痛みのある方は、事前にかかりつけ医に確認をしましょう。



### 【深呼吸】

おなかに軽く手のひらを当てて、呼吸に合わせてお腹が動いているのを確認しましょう。

- ①息を吐きながらお腹をへこませる。
- ②お腹をへこませた状態をキープし、呼吸を続ける。
- ③30秒キープして力を抜く。

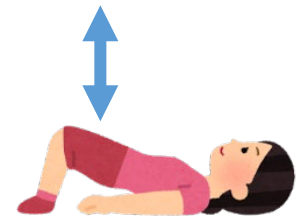


腰はそらさないようにしましょう

### 【お尻上げ】

おなかとお尻、足の筋肉を鍛えることができます。

- ①仰向けに寝て、膝を立てる。
- ②腰だけが反らないように気をつけて、ゆっくり5秒数えながらお尻を上げ、5秒数えながら下げる。



### 【上体おこし】

おなかの筋肉を鍛えることができます。

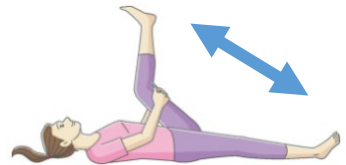
- ①仰向けに寝て、膝を立てる。
- ②息を止めてしまわないように、ゆっくりと3秒数えながら、おへそを覗き込むように、頭を上げる。
- ③ゆっくりと3秒数えながら頭をもとに戻す。



### 【仰向けでもも上げ】

体幹や足の筋肉を鍛えることができます。

- ①仰向けに寝て膝を立てて、息を吐きながらお腹をへこませ、床とお腹の間に空間ができないようにする。
- ②お尻や腰が浮かないように、ゆっくりと3秒数えて、ももを上げるように片足を上げ、3秒数えながら下げる。



## 上級編

### 【四つ這いバランス】



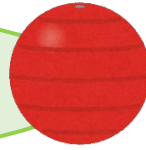
- ①四つ這いの姿勢になる。
- ②左手と右足を上げた状態で姿勢をキープする。

### 【プランク】



- ①両肘を床につけ、うつぶせになる。
- ②腰を浮かせ、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ③頭、背中全体、腰、かかとが一直線になるようにキープする。

## バランスボールを使った運動



バランスボール運動…ボールの持つ「弾む」「転がる」「支える」といった3つの機能的な特性を生かして行う運動。

ボールの上で座り続けたり、弾むことで体勢を保とうと体幹の筋肉を使うため、体幹の筋力向上に効果的。

(基本姿勢)



背筋を伸ばして、まっすぐな姿勢を意識する

ボールのちょうど真ん中に座る



両足の膝と膝の間は、20～30cm開ける

- ①基本の姿勢を保ったままボールを弾ませる。
- ②体の軸がぶれないように背筋を伸ばしたまま、体幹に力を入れて弾んだり、腕を大きく動かしながら弾ませる。

※慣れるまでは、両手をボールに添えたり、前に椅子等を置き、つかまりながら行うなど、万が一の転倒に備えて行ってください。ご自分の体力や筋力に合わせて無理せず楽しく行いましょう。

### 【参考】

体幹トレーニング、インナーマッスルの鍛え方、バランスボール運動の効果と方法/健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)