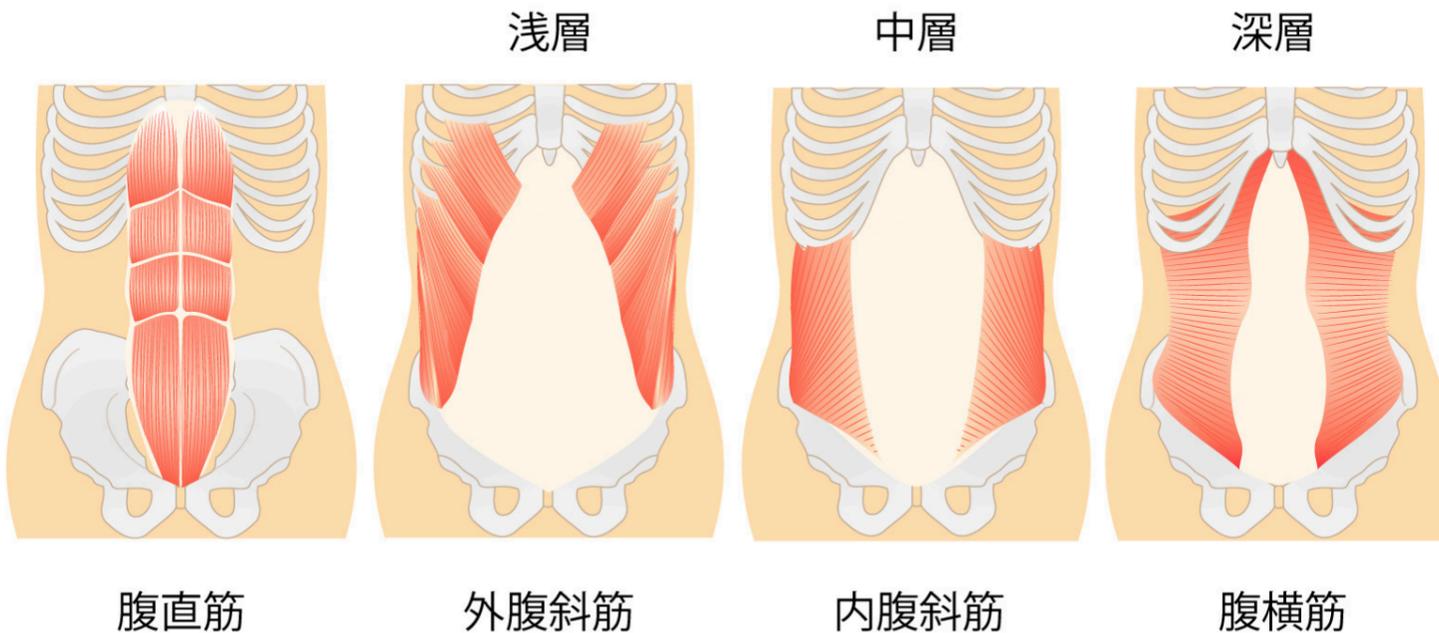


腹筋と腰痛の関係について

【腹筋群】



みらいの姿勢通信

vol.2

発行月

2024年8月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

地域の皆様のお役にたてるような情報を発信していきたいと思えます。今後ともよろしくお願い致します。

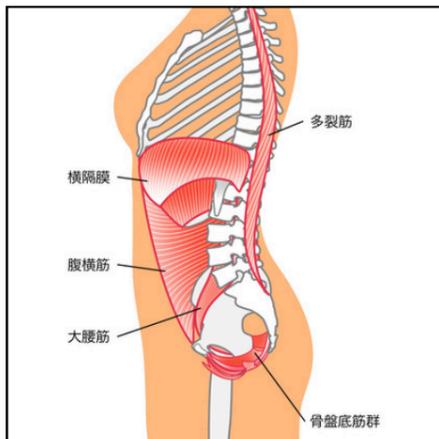
腹筋って何かご存じですか？ 腹筋の役割をご説明します！

「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せずに全身から分析することで根本原因をみつけ、施術していく整体院です。

みなさまこんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回は腹筋についてのお話です。よく腰痛などのために腹筋を鍛えましょうという話を聴きませんか。

ただ、腹筋と言いつても、上のイラストのように様々な腹筋が何層にも分かれて存在しています。一番表層が「腹直筋」、よくいうお腹が割れて見える筋肉です。その下には「外腹斜筋」、次に「内腹斜筋」、そして最下層に「腹横筋」という筋肉があります。

腹筋と言ってもこれだけ分かれているのをご存じでしたし



ようか。そして、その中の腹直筋はアウトERMASSルといいますが、アウターMASSルとは、物を持つ時や走る時など大きな力のかかる動作を行う時に使われる筋肉なので、ウエイトレニングなどで鍛えることができます。よく皆様が鍛えている筋肉なのではないでしょうか。

そして、腹直筋以外の筋肉はインナーMASSルいい、実は役割が違います。インナーMASSルは深層部で姿勢の維持や身体の動きのサポートをしている筋

肉です。つまり、インナーMASSルとアウターMASSルがバランス良く鍛えられていないと、体幹が安定せずスムーズな動きができなくなったり腰痛が出たりする場合もあります。そのため、腹筋を鍛えるときには、アウターMASSルだけでなく、インナーMASSルの強化も同時に行うことが大切になってきます。また、日々の運動で気を付けてみてください。



みらいの姿勢整体院

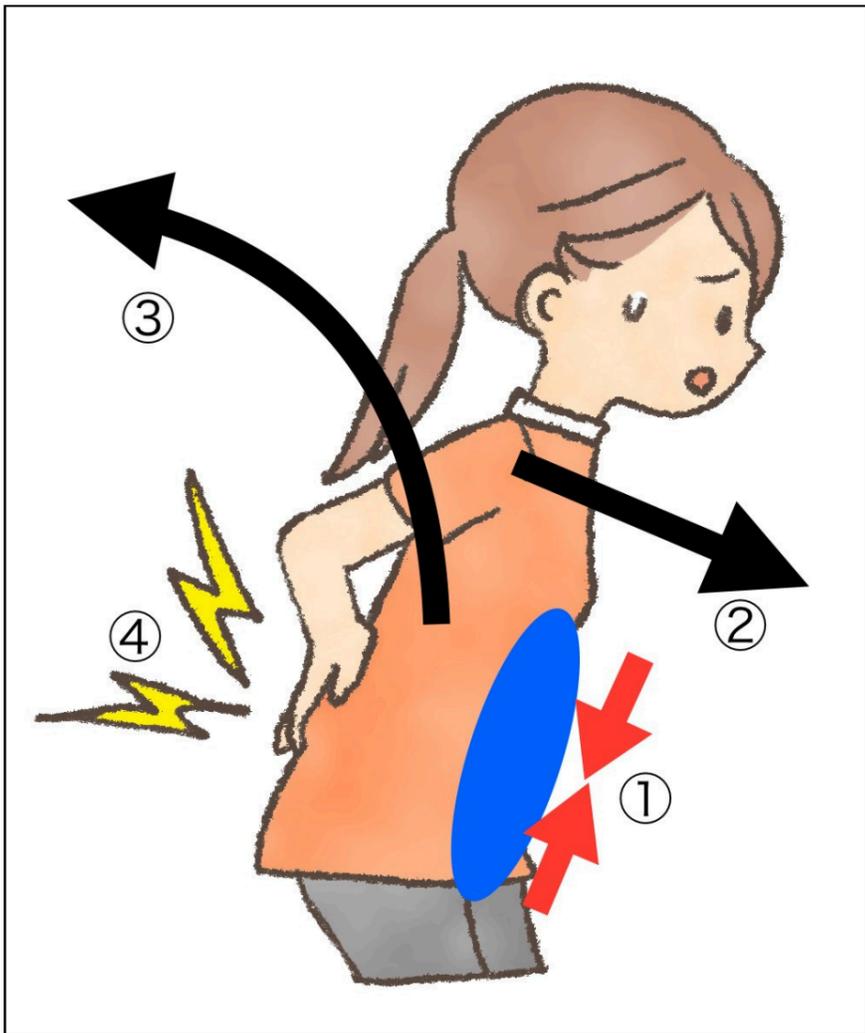
[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

腹筋と腰痛の関係について



現代人に多い一つの腰痛パターン 座っている時間が長い方はご用心を

今の時代は学校でも、家庭や仕事でも椅子で座る生活が多いと思います。そして、皆様も椅子で座っている時は、前かがみになるか、背中をもたれて猫背のように丸くなっている方がほとんどではないでしょうか。背もたれにもたれず、ピシッと背筋を常に伸ばしている人はほとんどいないと思います。

さて、このように身体を常に丸める生活をしていきますと、写真の①のように腹筋が本来の筋肉の長さより縮こまってしまいます。そうすると、立位では縮こまっている影響から、②体が前かがみ方向に引っ張られます。そうすると③腰や背中筋肉が倒れないように抵抗します。このような状態が続くことで④腰痛が出現する人がでてきます。つまり、腰が痛い人でも原因は別の場所、前側にあることも多いです。前号でもお話ししましたが、根本の原因を全身から見つけることが大切です。

当院の紹介

当院は、コリや痛みの原因はその場所だけにあらず、全身の影響や、日々の動作・生活習慣の影響を受けていると考えています。そのため、以下の3つをポイントとして行っています。

- ①一部だけの問題ではとらえずに全身から根本原因を分析する。
- ②問題を解決するためには、どの部位から何をしないといけないのかという順番やプログラムを細かく考えます。
- ③効果を出しやすくするために、月会員コースを人数限定で募集しています。

編集後記

娘の成人で改めて思いましたが、時間は早いです。なので、時間を大切にしないといけないなと改めて思いました。後悔しない人生！後悔しない1日を！

『一日は一生の縮図なり』

(森信三：教育学者)

院長の近況報告

(祝) 娘が成人しました！

私は童顔なので、年齢不詳とよく言われます。この前、出前のおじさんがエレベーターにのってこられたので、開くボタンを押して待っていると、「ありがとうございますねボク」と言われました。「ボク？僕ってなんだ…、めっちゃ大人やし…、子供いるし…」という心の声はむなしく去って行かれました。



さて、先ほども言いましたが、そんな私にも娘がいます。そして、その娘も今月でなんと20歳になりました。早いものです。つい最近生まれたと思っただのに、本当にあつという間でした。思い返すと、小学生低学年ぐらいまでは外でも一緒に歩いてくれましたが、高学年ぐらいになると二人では歩いてくれなくなりました。最初はちょっと寂しかったです。でも、中高校生になると、それはもっと進行しました(笑)。あきらめるしかありません。でも性格は、とても優しい子に育ってくれました。本当にありがたいです。これからも元気で優しい大人に成長してほしいと思います。20歳おめでとう！