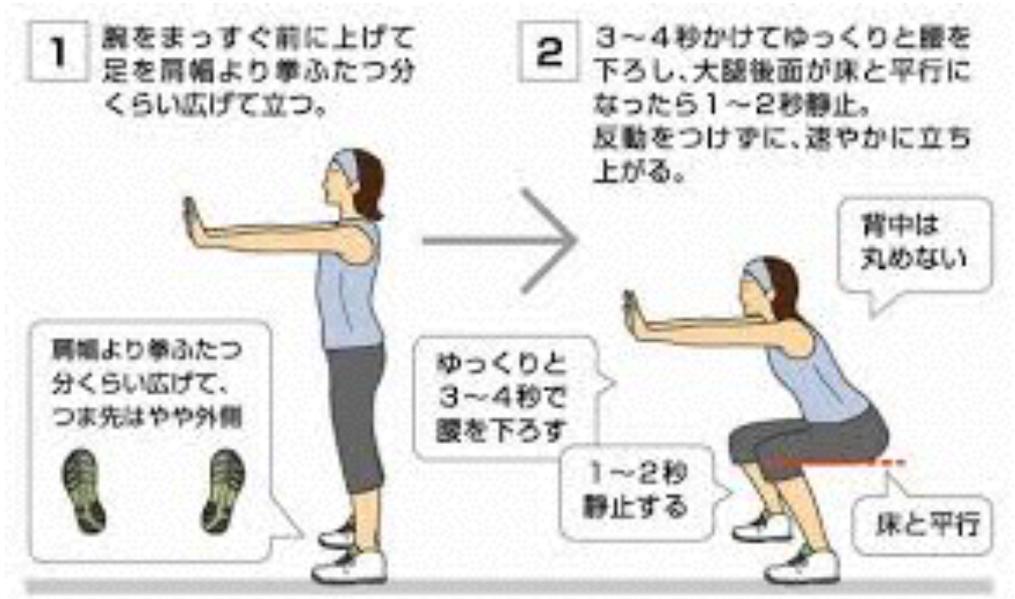


KENKO TIP

2016年8月18日



腰痛予防に「腹筋を鍛える」

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

腹筋運動は、腰痛予防にも重要な要素です。腰痛を防ぐための筋肉のベルトとなる役割を果たすのが「腹横筋」「腹斜筋」「腹直筋」という筋肉です。これらの筋が、直立した状態での不安定な脊柱を腹筋と背筋で支え、腰にかかる負担を軽減しています。重い頭を背骨が支え、それを腰で支えるという二本足歩行の弱点をカバーしてくれるのが腹筋です。腰痛防止には、この筋肉ベルトを鍛えることが大切なのです。

腰への不安も腰回りの筋肉を使ってあげるようにすると次第に良くなります。腹筋が弱くなると、なんと「消化力」も弱くなります。食べるとお腹がぼっこりするはそのせい。仕事や海外生活のストレスで「消化力」が低下しているところに、腹筋も弱くなると、一層消化力が低下し、太りやすい体質になってしまいます。また、消化力が低下し、いつまでも、胃に食べ物

が滞留しているので、ストレスも感じやすく、「疲れやすく」なります。最近疲れがとれない、という方は、実は腹筋力の低下からくる、マイナスのスパイラルが始まっている可能性があります。

腰痛の治療と診断は専門医でも非常に難しいといえます。将来の腰痛予防に備え「腹筋の貯金」だと捉えて、時間があるときでいいので、毎日なにかしら腹筋を使うように心がけてみましょう。

そこで、たったひとつだけ効果的なトレーニングを今日はお伝えします。それが、キングオブトレーニングといわれるスクワット。トレーナーも、それから多分筋トレに詳しいドクターもたくさんのトレーニングメニューから「どれか1つだけ選ぶとしたら」という質問をされたら、かなりの高率でこのスクワットをあげるでしょう。地味

だけど背筋、腹筋、大腿筋など様々な筋肉を一度に効果的に鍛える優れたトレーニングです。

上の写真にあるように想像以上深く沈みましょう。腕、背中、太ももの角度がポイントですから鏡を見て行ってください。辛かったら左図のように椅子につかまってもOK。

何回も回数をやる必要はありません。80から100秒を目安に。持続して筋肉を刺激するのが良いのです。だから、4秒で沈み4秒であげる。これを10回から12回繰り返します。

腹筋50回と同じ、いえ、それ以上の効果がスクワットにあります。心臓外科の先生の中には、ウォーキング30分と同じ効果があるという方もいます。

筋肉はいくつになっても成長できるものです。できるときだけでも良いので継続してみませんか。

Never too late!

