

# KENKO TIP

2015年6月12日



## 動かしてポッコリお腹を解消しよう！

MD.ネット 渡辺ユキノ

われわれ女子を悩ませる**ぽっこり下腹**。体重に関係なく、年々、おへその下あたりがぽっこりしているのが気になりますね。世界中の女子共通の悩み、ポッコリお腹を解消する方法があります。それはやっぱり**ドローイング**。とにかく、常に動かし続けること。例えば手にはあまりお肉がついていませんよね。動かしていれば肉がつきにくいという単純な原理です。お金もかからず、いつでもできる。習慣さえつければひっこむのです！

お腹周りには骨がなく、しかもそこに一応あるとされる筋肉は、日常生活ではほとんど使われません。そうすると、どんどん衰えてしまいます。筋肉に支えられていた内臓はその重さに耐えきれなく

なって、内側から押されて、下腹がぽっこりとふくらんでいくのです。

さらに骨盤のゆがみも関係します。私たちの骨盤は一日の中で開閉を繰り返していますが、ゆがんだ骨盤は開閉がスムーズに行われず、開きっぱなしでフリーズしていることも。そのため、内臓が本来の位置にとどまることができず、下へ下がっていつてしまうため、下腹がぽっこりと出て見えることがあります。足を組む癖のある人、腹筋が弱くなって座っているのが辛くなって姿勢が悪くなっている人、スマホをずっとみて姿が崩れていることで骨盤はあつという間にゆがんでしまいます。食事制限をしてもなかなか引込まないのです。

このためには、とにかく腹筋を作り続けることが大事です。大丈夫！「**筋肉は決して裏切りません！**」何歳でも筋肉は動かせば発達していくのです。

以前のTIP ([URLをクリック](#)) でドローイングについて説明しましたが、上の写真は、食事を全く変えずに、朝昼夜各10回合計1日30回を目安に、2週間ドローイングをし続けた方（私ではありません(^\_^;)）のお写真です。

ということで、**1日30回ドローイング**をはじめましょう！

こつは、とにかく「**思いつき**」です。「**スクイーズ**」といって、脂肪を絞る、つぶすような感じ。お腹と背中がくっつくくらい。このレポートを読み終わったら早速開始です！