

## 上級編



- ① 四つ這いになり右手を前方に真っ直ぐ伸ばす。
- ② その状態を 10 秒間保つ。左手でも同じように行う。

★5 回繰り返す。

- ③ 四つ這いになり右足を後方に真っ直ぐあげる。
- ④ その状態を 10 秒間保つ。左足も同じように行う。

★5 回繰り返す。

回数は目安です。  
その日の体調や血圧に合わせて  
増減してくださいね。



理学療法士・矢吹

「最近体力落ちたかな…」

「なんだかお腹も出てきたような…」

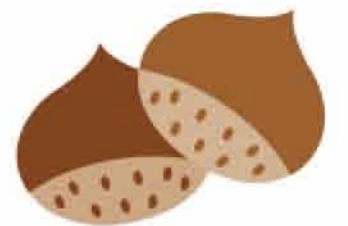
第9号

ぽっこりお腹を撃退!!

誰でもできる

体幹トレーニング特集

脳心



医療法人桜丘会 水戸ブレインハートセンター  
〒310-0004 茨城県水戸市青柳町 4028  
TEL:029-222-7007 FAX:029-222-7008

## ○インナーマッスル（体幹）とは

筋肉は、大きく2つに分かれています。  
1つ目は「アウターマッスル」という重い物を持つ時に力を発揮する筋肉です。2つ目は「インナーマッスル」という骨や関節、内臓の位置を正常に保つ大きな筋肉を補助し、スムーズな動きをサポートする役割を持っています。

## ○インナーマッスルが衰えると・・・？

「姿勢が悪くなる」、「腰痛・肩コリの悪化」、「下腹がぼっこりする、お尻が垂れる」という老化現象を引き起こします。更に、内臓の位置が下がる事で内臓系の疾患になる恐れや、筋力低下によって姿勢が悪くなることで、不意に骨折してしまう可能性も高くなります。

つまり！！

筋力をバランスよく鍛える事で、老化現象の予防に繋がります。今回は家庭で出来るトレーニングの仕方を初級・中級・上級編に分けてご紹介致します。

皆様の健康維持、促進にぜひ活用していただければと思います。

それでは、実践してみましよう！！

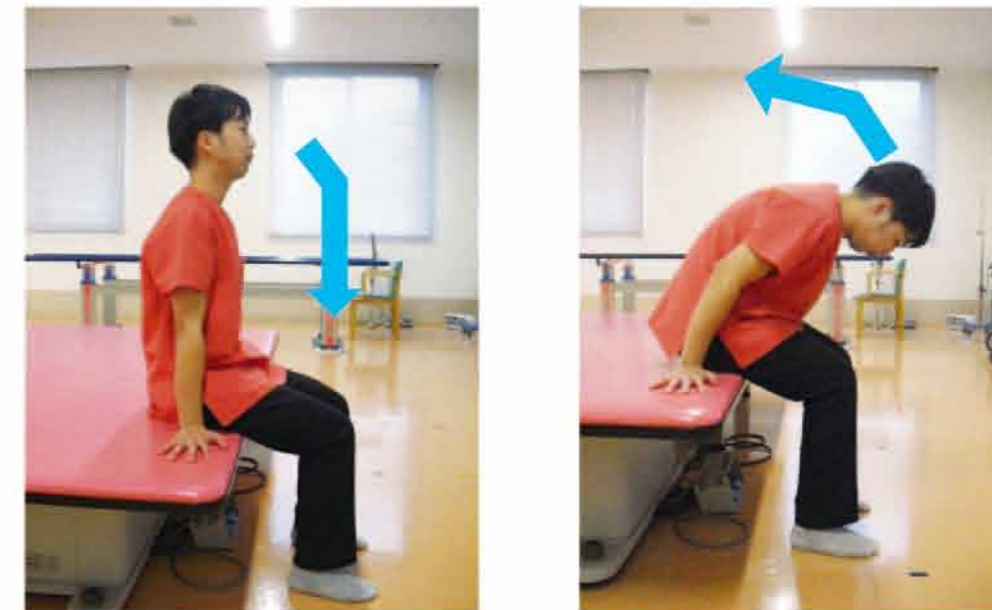
## 初級編



- ① 大きく息を吸う。
  - ② 5秒～10秒かけて息を吐き切る。
- ★①～②を5回繰り返す。



## 中級編



- ① 息を吐きながら3秒かけて頭を下げる。
  - ② 息を吸いながら3秒かけて元の姿勢に戻る。
- ★①～②を5回繰り返す。