



その運動、
ホントに腹筋？



夏に向けてカラダの準備は できていますか??

自粛生活での運動不足を解消する為、
さまざまなメディアで“家トレ”が紹介されて
いますが、今回はすべてのトレーニングの基礎
となる腹筋のお話です。

腹筋運動というどのようなエクササイズを思い浮かべますか？
通販でおなじみの電気刺激は手軽な方法ですがやはり自分自身で
筋肉をコントロールしたいものです。

いわゆる腹筋運動はあお向けでひざを立て、頭を持ち上げる方法が
一般的ですが、主に働くのは表面に割れて見える腹直筋と、股関節を
曲げる筋肉となります。

体幹を安定させるには、いわゆる
インナーマッスルと呼ばれる腹筋のなかでも
一番奥深くにある**腹横筋(ふくおうきん)**を
うまくコントロールできると良いでしょう。
当院のリハビリテーションでも
股関節トレーニングの効果を高めるため、
必ずといってよいほど行っています。



腹横筋トレーニングの代表は「ドローイン」「ブレーシング」※写真①
ですが、“家トレ”の基礎となるのはブレーシングです。

腹横筋の働きで体幹が安定し、上肢(腕)、下肢(脚)の動きが
スムーズになり力も発揮しやすくなります。トレーニング時だけでなく、
家事などの日常生活動作でも無意識にコントロールできるようになると
良いでしょう。



写真①：ブレーシング

両足は膝を立てるだけでも、伸ばしても
良いです。

ゆっくり息を吐きながら腰をベットに
つけるように意識します。
おへそ周辺ばかりに力が集中しないように、
あばらを下げて骨盤をベットに押し付ける
イメージです。おなかを引き締められるよ
うになったら立位でもできるようにチャレ
ンジしましょう。 理学療法士：鈴木浩次

緊急事態宣言が解除された
地域が増えましたが、引き
続き感染拡大防止のため、
**手洗いうがい、手指消毒、
マスクの着用、3密の回避、
こまめな換気、
身体的距離の確保**など、
各個人が今後も気を付けて
過ごしていきましょう。



新型コロナウイルスの
感染防止のため、当面の間、
面会制限をし、入館時は
簡易問診へのご協力と、
マスク着用
をお願いしております。
ご理解ご協力のほど、
よろしくお願いいたします。

▼ 発行元：

湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼ 2020年5月手術件数

(単位：件)
人工股関節置換術：37
人工股関節再置換術：0
その他：0

▼ 6月外来休診日
なし

◆ 公開医学講座中止のお知らせ ◆

引き続き、新型コロナウイルス感染症の蔓延の伴い、5月の院内講座を中止いたしました。
また、6月に予定していた公開医学講座につきましても、参加者および関係者の健康・安全面を
第一に考慮した結果、**すべて中止**することになりました。
参加を検討して下さった方々には、大変なご迷惑をおかけし申し訳ありません。
再開の目途がついた際には、改めてHP等でお知らせしますので、よろしくお願いいたします。

※下記、中止となった公開講座となります。

日時：令和2年6月25日(木)14:30～
場所：当院 3階ラーニングセンター

