



今回は、腹筋についてですが、今日の新聞でメタボ診断基準の必須項目である腹囲の線引きについて男85cm以上、女90cm以上とする線引きは困難との見解を厚生労働省の研究班が大規模調査の結果をまとめたそうです。

そこで、本題の腹筋トレーニングについてですが、知ってのとおりトレーニング法はたくさんあります。

その中から、リハビリの医療現場でも使われ主に、腰痛予防と改善を目的とした方法をご紹介します。

単純にお腹を凹ませる動作を行います。これを、ドローインといいます。

この動きに背中が反応して固くなります。この固める力を利用して、それまで背骨にかかっていた負担を背中と腹の筋肉に分散し三者でしっかり支え腰への負担を和らげるというわけです。

この、お腹を凹ませるだけの動作であれば寝転んだ姿勢でもでき、カラダへの負担が軽いので当センターでは高齢者のトレーニングにお奨めしています。

また、この方法で30秒ドローインを日常生活(歯磨き中や電車を待っている時や歩いている時など)に取り組むことで他の筋肉も鍛えられ、結果として腹囲が減るそうです。(←楽なトレーニングなようで日常生活で意識し続けるのは大変かもわかりませんね。)