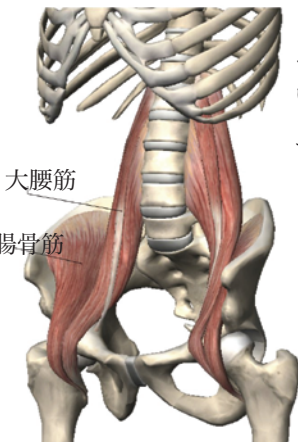


姿勢改善～腸腰筋～

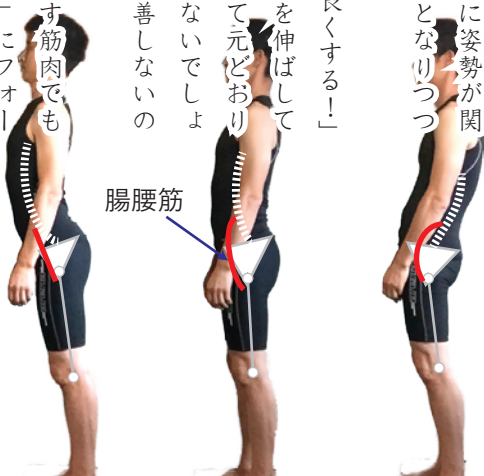
私たちのカラダは自然なS字カーブを描いており、腰椎は少し前に反っている状態が負担がかかり難いとされています。様々な衝撃をS字がバネのようになつて受け止める為です。また、腰椎が前に反っている状態



腸腰筋とは、腸骨筋と大腰筋という筋肉からなる総称で、股関節の内側から骨盤の内側や腰椎に繋がっています。足を上げる時に強く働く筋肉で、腰の反り具合や骨盤の位置に深く関係しています。

腰痛、肩こり、膝の痛みなど、カラダの様々な症状に姿勢が関係している事は常識となりつつあります。しかし、「姿勢を良くする！」と気合を入れて背中を伸ばしてみても、すぐに疲れて元どおりというのが大半ではないでしょうか？根性論では改善しないのが姿勢です。

今回は、姿勢を正す筋肉でも特に重要な「腸腰筋」にフォーカスをしてみたいと思います。



腸腰筋の緊張が強いと腰椎が前方に引っ張られ過前腕となり、腰部や背部の緊張が高まる。

適度な腸腰筋の緊張では、腰椎が軽く前湾し、安定した姿勢がとれる。

腰椎後湾では、腸腰筋は緩み、不安定になる。腰部、股関節、膝の障害が起きやすくなる。

腸骨筋は太腿を挙げる動作、大腰筋は股関節伸展から戻す動作で働きます。特別な運動をしなくても、良い姿勢の意識や大股で歩くなど日常生活の工夫でも鍛えることができます。負荷のかけ方によっては腰を痛めるので無理をしないで、自分にあった方法で行いましょう。

腸腰筋の鍛え方

は、腸腰筋に適度な緊張がある状態で腰が安定しやすい状態とも言えます。腸腰筋をしつかりと働かせる事で、正しい姿勢をキープするだけでなく、①腰痛予防②運動能力の向上③脚の改善④猫背の改善⑤ぽっこりお腹の解消など様々な良い事が私たちのカラダに起こります。

DIFAR カレンダー協力をお願い。

「NPO 法人ディファル」のカレンダーが完成しました。

ディファルとは、南米・ボリビアで環境活動を行っている非営利団体で、私の姉が10年前から活動をしています。生ゴミをリサイクルして堆肥にしたり、農業指導、ゴミの分別・リサイクルなどの支援をしています。ボリビア国内外において、高い評価を得ている活動です。今年のカレンダーは、ダイナミックなボリビアの自然と動物をテーマに作成しました。

1部500円。お申し込みは一鍼灸院、または、ホームページからお願いします。



ランジスクワット



腸腰筋ストレッチ



アクティブランジ

・片足をコマのついた椅子に寄せ、後方に引きます。走るのと同じ動きで後方の足を前方に引きます。バランスが必要なエクササイズです。不安定な場合は何かに掴まっておこなってください。



V- シット

・膝の後ろを抱えた状態で体育座りをします。頭が出来るだけ天井に向かって伸びるような意識で腰を起こします。

