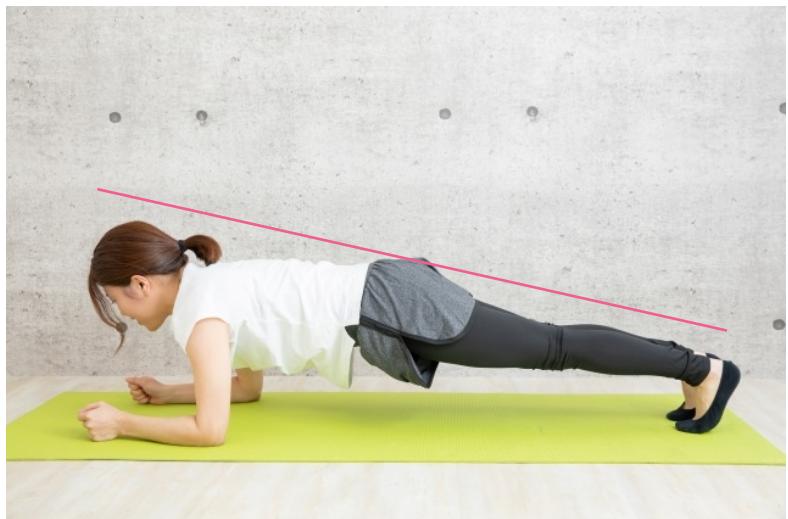


Vol. 150



2020年12月1日発行

体幹コアユニットを鍛える



関修一(せきしゅういち)
健育会 東銀座整骨院・整体院・
鍼灸院・マッサージ院 院長
代替医療の総合治療院としての
確立を目指す。タイトルのface
to faceは「患者さんの自身と向き
合つて患者さんの症状と闘つ」こと
を願つてつけた

※毎月一冊の発行です

体幹コアユニットとは、身体の真ん中、お腹にあるドーム上のスペースのことです。具体的には横隔膜（肺の下にある呼吸時の主な筋肉）、腹横筋（腹筋群の中でも最も深層にある腹圧を高める筋肉）、多列筋（背筋群の中でも最も深層にある姿勢を維持する筋肉）、骨盤底筋群（骨盤の最も底にある排泄や性生活に関わる筋肉）、これら4つの筋肉群で構成

されているスペースです。このスペースにある内臓は、肝臓、腎臓や小腸、大腸、直腸、膀胱や生殖器などで、これらを正常に働かせ、また頸や腰を安定させて負担を軽減させるためには、構成される4つの筋肉が、中心に圧力をかけられるよう筋力を保つ必要があるわけです。まずは基本の腹式呼吸です。口をすぼめ息をゆっくりと吐きお腹がぺたんこになる

まで吐きります。次にゆっくりとお腹を膨らませながら鼻から息を吸い込みます。いっぺい吸い込んだところで息を止め、またゆっくりと口をすぼめて吐きります。1日10回3クール行います。次に「プラ・ンク」です。写真のポーズを取ります。頭から脚が一直線になるようにキープするのがコツです。お尻が上がらないうように気をつけてください。1回30秒3クール行います。これらを毎日コツコツと続けてください。臓器が正常に働き、正しい姿勢を保つコアユニットが鍛えられます。