

Vol.150

院長 関の

Face to Face

2020年12月1日発行

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  
でも深層にある腹圧を高め  
る筋肉）、多列筋（背筋群の  
中で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  
れらの4つの筋肉群で構成

# 体幹コアユニットを鍛える



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。いっぱい吸い込んだと  
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。



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「患者さん自身と向き

合って患者さんの症状と闘う」こ

とを願ってつけた

※毎月一日の発行です