

Vol.149

院長 関の

Face to Face

2020年11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



されているスペースです。  
このスペースに何があるか  
といえ、肝臓、腎臓や小腸、  
大腸、直腸、膀胱や生殖器な  
ど。これらが正常に働くた  
めにはドームの圧力が中心  
に向かうようにかかっている  
必要があります。つまり構  
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。圧力が中心に向わな  
くと、呼吸が浅くなり肩

で息をするようになります。  
猫背になる、肩こりが慢性  
化する、胃腸の働きが悪く  
なる、代謝が落ちる、下腹が  
ぽっこりと出てくる、腰痛  
が慢性化する、身体が歪む、  
尿漏れや便漏れ症状がでる。  
など生活の質を落とす問題  
がいくつも生じてきます。  
体幹コアユニットとはまさ  
に全てのコア（中心）な  
ので。今回はこの体幹コア  
ユニットを鍛える方法をお  
伝えします。



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  
合っただけで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