

体幹を鍛えよう！

厚生連健康管理センターががわ 保健師 谷澤 まさみさん

体幹とは、腕や脚以外の胴体の部分を指していることが一般的であり、体を支える基礎となる背骨と骨盤があります。

● 背骨や骨盤に歪みや傾きなど問題があると

猫背 ポッコリお腹 肩こり 腰痛 など

さまざまな症状が出てきます。

● 姿勢が悪くなる原因の中には、

- ・ 左右いつも同じ脚を組む
 - ・ 荷物をいつも同じ肩にかける
 - ・ あぐらを組む、横座りをする
- などがあります。

そこで体幹を鍛えることが重要になってきます。腹腔と呼ばれるお腹の空洞を覆っているいくつかの筋肉を鍛えることにより、腹圧が高まり背筋が伸びて姿勢がよくなります。

- ★両手を胸の前で合わせて片足立ち
- ★うつぶせになり両肘〜手首で支えて体を一直線に保つ
- ★横になって肘をついて上半身を起こし床と平行に腕と脚を上げる

姿勢がよくなると、日常生活での立ち振る舞いがスムーズかつ楽に行えるようになります。日頃から体幹力を鍛えることで腕や脚を思い通りに動かすことができ、いくつになっても若々しい運動能力が保てます。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。
今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。