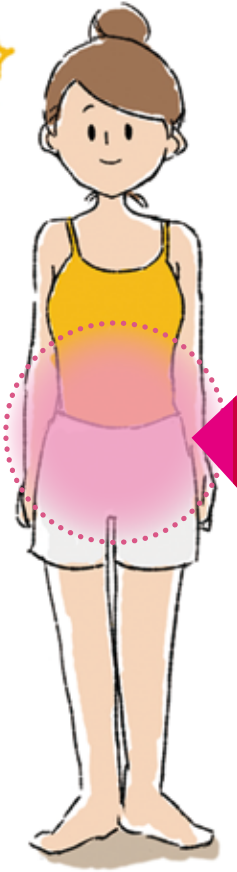


「体幹って身体のどの部分？」

広い意味で体幹とは、胴体(胸部・腹部・腰部・背部)の部分を指します。厳密には**腹筋の一番深部にある腹横筋、そして横隔膜、背骨に一番近い多裂筋、骨盤の最下部で臓器を支える骨盤底筋群に囲まれた、腹腔壁を構成する身体**の**中心部分**を指します。体幹は、「立つ」「座る」「歩く」といった人間が姿勢を保持するうえで、とても重要な働きを担っています。



その他、ご質問がございましたら、当会事務局までお問い合わせください。また、当会ホームページにも多くの情報を掲載しております。



OJTA

検索

<http://www.osaka-jyusei.or.jp/>

「体幹トレーニング」で得られる3つのメリット

1.

筋肉と関節にストレスがかからない

「安定した姿勢」になり、

体幹と手足が自在に動きやすくなる。

2.

「正しい姿勢」が脳にインプットされ、

日常生活で動きやすくなる。

3.

脊柱のラインが正常な状態になる。

動作に合った箇所の筋肉がスムーズに働き、

無理な動きやケガが減る。

OJTA

OJTAとは大阪府柔道整復師会を英語で表記した際の頭文字からOJTAとなっています。

Osaka Judo Therapist Association

柔道整復術は2002年に『柔道セラピー』として世界保健機関(通称WHO)で「伝統医療」として紹介されています。



公益社団法人大阪府柔道整復師会

〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号

☎ (06) 6444-4151 (代表)

OJTA

「体幹」を鍛えると なぜいいの? ①

正しい姿勢
と
正しい呼吸



公益社団法人大阪府柔道整復師会

どうして姿勢は悪くなるの？

「姿勢が悪くなる」原因は、勝手に骨がゆがむことではありません。利き手、利き足や脚の組み方などの癖の積み重ねで、骨の周りに付いている筋肉バランスが崩れ（一部だけが硬化・弱体化）、骨盤や脊柱が曲がってしまうことが原因です。

「体幹トレーニング」は、**バランスが崩れた**筋肉を再教育することで、正しいバランスのとれた姿勢を再構築してくれます。その結果、肩こり・腰痛の予防・改善につながります。

こんな姿勢になっていませんか？



猫背

反腰



体幹トレーニングで姿勢を再構築！

正しい呼吸を身につけよう



大阪府柔道整復師会
キャラクター 整子

「正しい姿勢」と密接に関係している「正しい呼吸」

姿勢と呼吸は密接に関わっています。**正しい呼吸をするだけで脊柱を正しいラインに保持**することができ、**姿勢を安定**させることができます。また、脊柱のラインが崩れそうになったときは、**息を吐くことで腹圧が高められ脊柱を安定**させられます。

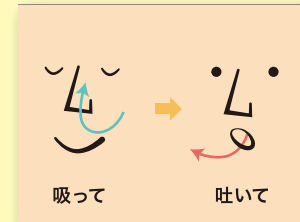
正しい呼吸を身に付ける！ 3つのキーワード

1. 腹式呼吸を行う



息を吸った時にお腹を膨らませ、吐いたときに凹ませる呼吸方法です。呼吸そのものはそんなに難しくありませんが、多くの方が、浅い呼吸や肩が上がるような呼吸のため、最初は少し戸惑います。

2. 鼻から吸って口から吐く



鼻から吸って鼻から吐いても構いませんが、**吸う時は必ず鼻から**吸います。口からばかりで息をすると咽喉が渇き、胸でする呼吸になりやすく、深い呼吸がしにくくなります。

3. 腹筋に力を入れてお腹を凹ませる (ドローイン)



息を吐いた状態で、**お腹に力を入れてお腹と背中がくっつくほど凹ませる状態を維持**し、その間、お腹が弛まないように小刻みに腹式呼吸を続けましょう。腹筋深部の筋肉に刺激が入り、内側から腹圧を高めることができ、体幹トレーニングの効果が望めます。**そのまま日常生活を送るだけでも立派な体幹トレーニング**になります。

仰向けの状態で行うのがおススメ！



日常生活で忙しく動いた後や気付いたときに、一度ゆっくり腹式呼吸をして呼吸を整えてください。そして、歩いているときや何か用事をしているときに、意識的にお腹を凹ませ、力を入れてドローインの状態を動いてみてください。とても動きやすいことを実感していただけたと思います。