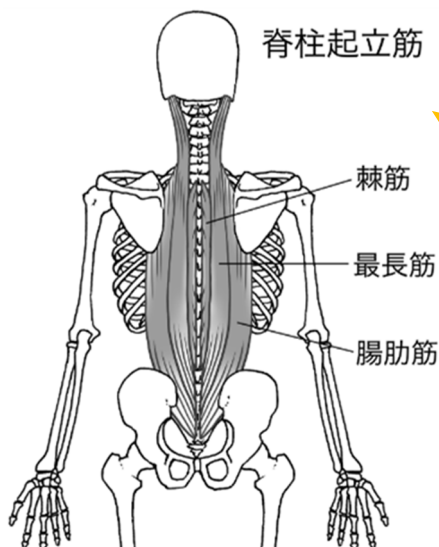




みなさんこんにちは！季節の変わり目ですが、体調を崩すことなく過ごせているでしょうか。収穫の秋になりますが、畑仕事で腰を痛めないよう、今回は背筋群の筋トレを紹介したいと思います。背筋群にも様々な筋肉がありますが、背骨に最も近い場所にある脊<sup>せきちゅうきりつじん</sup>柱起立筋が重要で、名前のとおり重力に負けずに背骨をを起こし、姿勢を保持する働きがあります。この筋肉が働かないとまっすぐ立っていることができず、バランスも崩れてしまいます。脊柱起立筋を強化して、美しい姿勢をキープしましょう。



脊柱起立筋

棘筋

最長筋

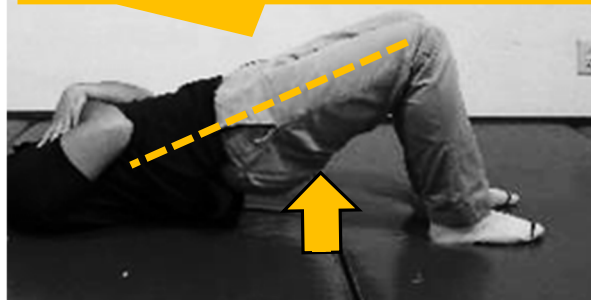
腸肋筋

腰痛予防・  
姿勢改善にも重要！

脊柱起立筋は腸<sup>ちようろくきん</sup>肋筋、最<sup>さいちようきん</sup>長筋、棘<sup>きよくきん</sup>筋という3つの筋肉の総称です。骨盤や背中から頭部までついでいて、背中で最も大きく長い筋肉です。

## ①ブリッジ運動 (レベル★☆☆)

なるべく膝からお尻が一直線になるように



仰向けに寝て両膝を立てる。背中とお尻を床から持ち上げて5秒とめる（なるべく膝からお尻が一直線になるように）。10回繰り返す。

## ②バックエクステンション (レベル★★★☆☆)

対側に引っ張り合うように



うつ伏せになり、両手は親指を上に向けて前に伸ばす。左腕と右脚を上から引っ張られるように引き上げる。左右交互に20回実施します。

## ③四つ這い運動 (レベル★★★★)

手足も床と平行にまっすぐ伸ばす



体はなるべく床と平行に

四つ這いになり両手は肩の下、両膝は股関節の真下につけ、頭からお尻までが一直線になるように背すじを伸ばす。片腕を水平方向に伸ばし、伸ばした腕と反対側（対側）の脚も水平方向に伸ばし5秒とめる。左右交互に10回実施します。

※慣れないうちは脚だけでもOK

最初は1セットからはじめ、慣れたら2～3セットと繰り返していきましょう。この他にも効果的な体操があり、ふれあい健康センターでは理学療法士監修の体操教室も開催しています。身体に関することや介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからないなど、何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10:00 ～ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」 毎週金曜日 13:30 ～ 14:30

