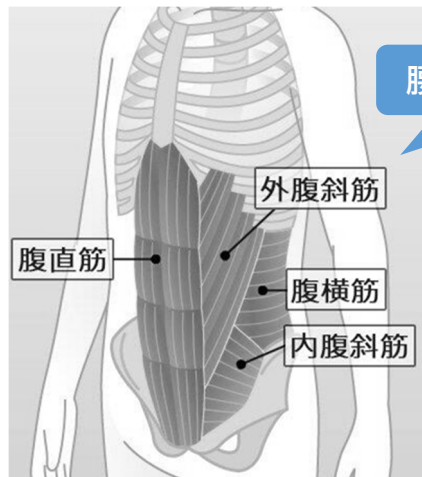


みなさんこんにちは！暑い日が続いていますが、体調を崩すことなく過ごせているでしょうか。まだまだ薄着の季節が続くので、格好良く着こなせるよう、今回は、腹筋群の筋トレを紹介したいと思います。腹筋群は、体幹（たいかん）と呼ばれる体の中心部に位置する筋肉で、起き上がり動作はもちろん、立ちあがる・歩くなど全ての動作で要となる筋肉です。腹圧をかけることができ、姿勢や便秘の改善にも効果があるので、ぜひ、強化していきましょう。



腰痛予防にも重要！

腹筋群とは腹部にある筋肉の総称で、一番表面にあり縦に長い腹直筋、両脇にある内・外腹斜筋、最も奥の脊柱に近い場所にある腹横筋があります。

②脚漕ぎ（レベル★★★★☆）

股関節と膝は直角に曲げたまま



伸ばした脚は床につけない

仰向けになり、両脚の股関節と膝を直角に曲げます。膝を伸ばして、片脚をまっすぐ伸ばします。自転車を漕ぐように左右を入れ替えます。伸ばした脚は床から浮かします。左右交互に10回行いましょう。

①頭起こし（レベル★★★☆☆）



両膝を立てて、おへそをのぞくように、肩甲骨が浮くくらい頭を上げましょう（可能であれば、頭を上げて3～5秒とめる）。回数は10回を目標に行いましょう。

③プランク（レベル★★★★★）



頭からくるぶしまでが一直線になるよう意識する

うつぶせになり、両足のつま先と両肘をついて上体を浮かせ支えましょう。両足は腰幅、両肘は直角に曲げて、肩の下の位置を保ちます。このまま30秒～1分間維持しましょう。

背すじを伸ばして腹式呼吸を行うだけでも、腹筋群は刺激されます。①鼻から息を吸って、お腹に空気を溜める②口からゆっくり長く息を吐く要領で行ってみましょう。吸うときの2～3倍の長さで吐くことがポイントです。

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

