

# ～その方法で大丈夫？腰痛腹筋トレーニング～

腰痛で来院される患者様から多くお聞きするのは、

**「腰痛には腹筋がいいと聞いてやっているんだけど・・・」**

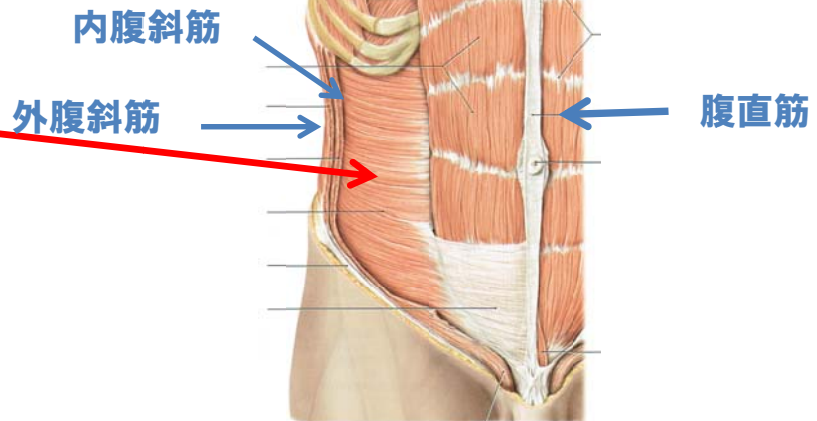
ご自分のお身体のメンテナンスをされている！！素晴らしいことです。

しかし日々の頑張りが逆に腰を悪くしてしまうことも・・・

今回は腹筋の構造と正しいエクササイズについてご紹介したいと思います。

腹筋の一番深部にあり  
腰を守るコルセットの役割を  
担っているのが・・・

**腹横筋！！**



**腰痛の方は腹横筋をうまく働かせることが大切です！！**

## 腹横筋を鍛える腹式呼吸方法

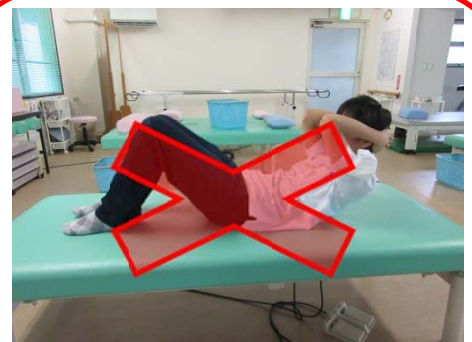
- ① 鼻から息を吸い  
おへその下を膨ら  
ませます
- ② ろうそくの火を消す  
ように口をすぼめて  
ふくらんだお腹を  
へこますように息を  
吐きます



吸う→鼻から

はく→口から

**3秒くらいで吸ったら9秒くらいかけてゆっくりはきき  
ます**



この方法ですと、背筋や首周りの筋肉や  
表面の大きな筋肉を使ってしまう為、  
腰痛の方は痛みが増すことがあります。

最初は無理せずゆっくり行いましょう。また痛みが出る場合は中止してください。