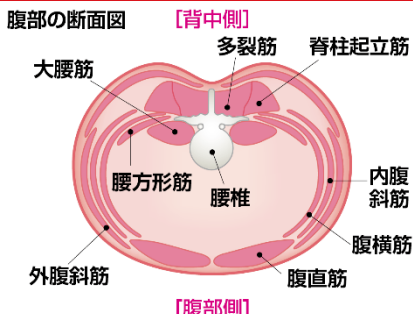
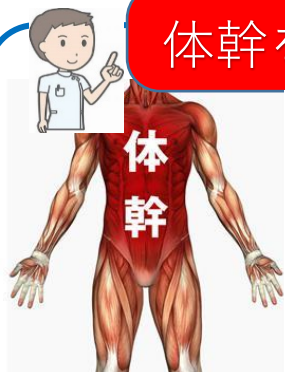


## 体幹を鍛えるメリット



体幹とは胴体のこと。体幹筋は姿勢維持やからだのバランスに関わり、あらゆるからだの動きを支えている筋肉群。

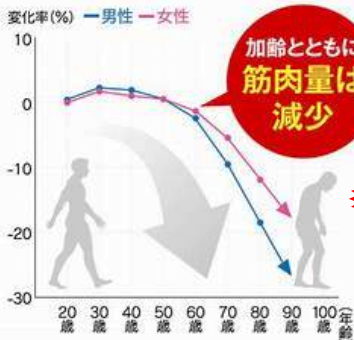
- 腹横筋
- 腹直筋
- 脊柱起立筋
- 腹斜筋
- 多裂筋
- 大腰筋

これに、下肢をつなぐ腸腰筋、大臀筋を加えたものの総称。

### 重要

高齢者のうち約4人に1人は過去1年間で転倒経験があるというデータがあります。歩く、立つ、座るなどの基本動作にはすべて体幹がかかっていますが、加齢で体幹の筋肉が衰えると、四肢など末端の筋肉だけで動作を行おうとするために負担がかかり、痛みが出たり、転倒してしまいます。体幹を鍛えると体のバランスが整い、効率よく体を動かせるようになります！

加齢とともに減少する筋肉量



筋肉量の減少は、何もしなければ（鍛えなければ）、30歳頃から緩やかに筋肉は減り始めます。40～50歳あたりで、落ちるスピードが速くなります。50代を過ぎると、毎年約1～2%ずつ低下していきます。

### 大丈夫！

50代からでも体幹を鍛えれば、筋肉は増強することができます。今のうちから体幹を鍛える筋力トレーニングを始めて「貯筋」をして、健康長寿を伸ばしましょう！！

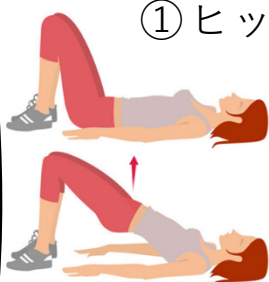
### 訪問鍼灸マッサージ



体幹を鍛えるための運動療法を行い、筋緊張の緩和や関節拘縮の緩和のためのマッサージやストレッチを実施し、疼痛緩和や血流促進の鍼灸治療を行いながら、機能維持・回復を行っています！

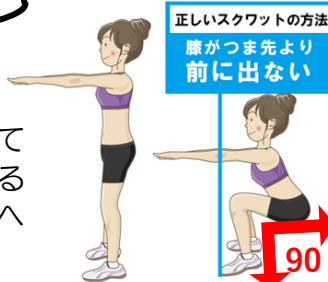
## 健康豆知識コーナ 『体幹を鍛える運動』

### ① ヒップリフト



- 足は肩幅ぐらいで膝を立てて仰向けで、手の平を床につける
- 息を吐きながらお腹を凹（へこ）ませる。
- ゆっくりとお尻を上を上げ、5秒キープし、ゆっくりおろす

正しいスクワットの方法  
膝がつま先より前に出ない



### ② スクワット

- 足を肩幅よりやや広めに開き、つま先も外側に開き、背筋は伸ばす
- 息を吸いながら上半身をゆっくり真下におろす
- 息を吐きながら元の位置に戻す

まずは5セットからスタートしましょう！