

【教えて！理学療法士さん！今、鍛えた方がいい筋肉】

たれつきん

多裂筋を鍛えて健康な体を手に入れよう

腰痛はほとんどの人が人生のどこかで経験する身近な病気です。世界の 9,4%の人が腰痛に悩まされていると言われていました。

また日本では 50%以上の方が腰痛を経験したことがあると言われていました。そこで今回は腰痛予防に大変重要と言われている多裂筋についてお話します。

多裂筋とは？

多裂筋とは背骨の深いところにある小さな筋肉でそれが連なり背骨を支えています。座っているとき、立っているとき背骨を真っすぐに保つ姿勢では常に働き背骨の安定性を保っています。

多裂筋が上手く働かないと？

多裂筋が上手く働かないと背骨 1 つ 1 つを安定させることができなくなり「部分的に背中がそってしまう」「猫背のように背中が丸くなる」といった姿勢の崩れに繋がります。姿勢が崩れることで腰痛に繋がってしまうのです。

多裂筋は鍛えるには？

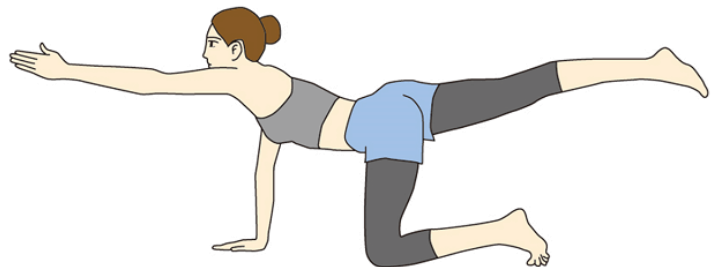
多裂筋を鍛えるには四つ這いでのバランストレーニングが良いと言われています。四つ這いを取り左手と右足を上げた状態で 10 秒キープします。体の軸がぶれないように姿勢をキープできるように心掛けます。逆も同じように行います。

どちらか一方が苦手なこともあると思うので同じように姿勢をキープできるように体の軸を整えていきましょう。

1.四つ這い位をとります

2.左手と右足を上げた状態で姿勢を10秒間キープします

3.右手と左足を上げた状態で姿勢を10秒間キープします



多裂筋をしっかり鍛えて腰痛のない健康な体づくりを目指しましょう。



次回は【教えて！栄養士さん！今、食べた方がいいもの】について情報をお伝えします。