



負荷が軽いトレーニングなので毎日続けましょう！

今回のテーマ 腰痛に ドローイン！

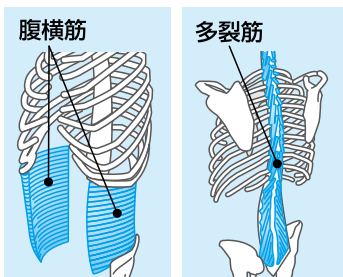
●ドローインとは

ドローインは体幹トレーニングの一つです。簡単に言うと、「お腹をへこませたまま呼吸をする」というエクササイズです。特別な技術は必要ありませんし、腰痛があっても比較的痛みを感じる事がなく、やりやすい運動です。また、普通の腹筋運動よりインナーマッスルがより鍛えられると言われています。

●ドローインと腰痛予防

腰痛の原因はさまざまですが、腹筋の弱化が原因の一つだと言われます。

腰に負担をかけることなくできるドローインでインナーマッスルを鍛えると、腰痛が改善されると考えられています。腰痛を和らげるには腰椎や骨盤を安定させるために「腹横筋」と「多裂筋」を活動させるのが効果的であり、ドローインは「腹横筋」「多裂筋」両方を鍛えられる運動です。



ドローインの効果

- 腰痛予防・腰痛の症状の改善
- 腹筋（体幹筋）強化
- シェイプアップ効果

老若男女問わず、多くの人が苦しんでいるという腰痛。治療を必要とする腰痛を過去に経験したことがあるかを調査した結果、男性では57・1%、女性では51・1%と過半数を超えており、年を取るほど腰痛の割合が増えていきます。今回は腰痛予防・腰痛の症状の改善「ドローイン」をご紹介します。

※日本整形外科学会の「腰痛に関する全国調査」-報告書 2003年-

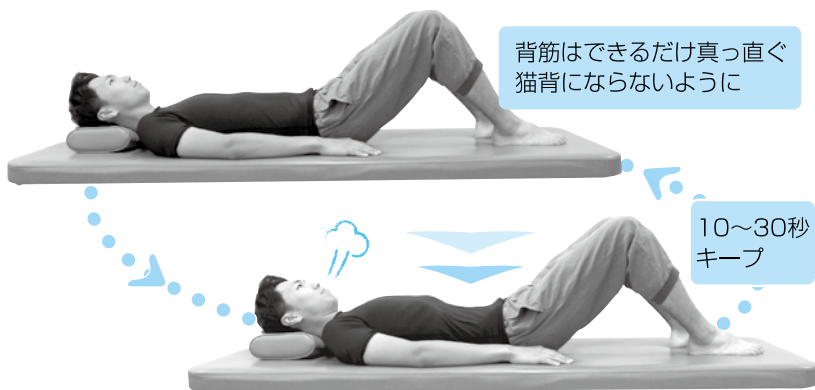


和歌山国際厚生学院
松井 有史 理学療法学科長

仰向けドローイン

ドローインの方法

- 1 仰向けに寝て、膝を立てます。
- 2 何度か腹式呼吸をして、お腹を動かします。
- 3 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませていきます。
- 4 息を吐ききって、これ以上はお腹がへこまないところまでいったら、その状態をキープしながら浅い呼吸を繰り返します。
- 5 10～30秒キープしたら元に戻します。



背筋はできるだけ真っ直ぐ猫背にならないように

10~30秒キープ

●1日の目安回数

最大30秒キープが基本ですが、初心者は10秒キープから始める。これを1日5回から10回繰り返しましょう。

▲効果の出るドローインのコツと注意事項

- ・下腹部を意識しながら行う
- ・食後は行わない
- ・呼吸はなるべく長く行う
- ・妊娠中は行わない

毎日続けよう！

ドローインは道具もなく、場所も選ばず、誰にでも思い立ったらすぐ行うことができる運動です。また、やり方を理解すると、座ってでも立ってでもドローインは可能です。腰痛になると日常の活動量が低下しますので、運動は毎日続けることを目標にしましょう！

ドローインで引き締まったボディに！

