

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！今月は『体幹について』をお届けします。体幹と聞いてみなさんはからだのどこだと思えますか？今月は体幹を詳しく分解していきます。

★体幹の筋肉について★

<p>～横隔膜～</p>	
<p>肺の下にある呼吸のための筋肉です。息を吸おうとした時に下がり、肺に空気を取り込みます。息を吐こうとする時には持ち上がり、肺の空気を押し出します</p>	
<p>～多裂筋～</p>	<p>～骨盤底筋群～</p>
<p>背中を後ろから支える深層筋です。背骨の骨それぞれを安定させ、正しい姿勢づくりに大きく関係しています。骨盤底筋群とも協働して骨盤の安定化にも関わっています</p>	
<p>～腹横筋～</p>	
<p>お腹のもっとも深層部にあるコルセットのような筋肉です。息を吸うことによって働き、お腹の内圧を高め、腹部の安定性に寄与しています</p>	

☆体幹を鍛えるメリット☆

体幹を鍛えるメリットを一言で表現するならば、力を発揮しやすくなるということです。それはスポーツなどの競技の場合は特に分かり易いメリットとなりますが、それ以外の日常生活においても力を発揮しやすくなります。

～メリット例～

- ・通勤電車内でよろよろしない・重い荷物を持てる・姿勢がよくなる
- ・息切れしにくくなる・疲れが溜まらない・腰痛緩和等々

まさに日常に密着したメリットです。体の軸を鍛えることによってこれだけのメリットがあります。是非皆さんも体幹を鍛えましょう！！次回は体幹part 2で体幹のトレーニング方法をご紹介します。

次回は「体幹～part2～」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 横田