



# ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 39 2月号

コアトレーニングについて

最近も寒い日が続きますね。冷えのせいもあって、腰痛に悩まされている患者さんが非常に多くなっている季節です。この腰痛に有効なコアトレーニングを今月号と採用号、2回にわたってご紹介いたします！

・コアトレーニングとは？

コアトレーニングとは「体幹の奥の筋肉（コア）を活性化させ、発達させることにより脊柱の安定を作り、手の先から足の先まで一体化して体を使えるようにさせるもの」とされています。言葉だけ聴くと難しいですが、よつは、お腹周りを鍛えることが安定しますよ〜ということになります。

主にスポーツの場面で用いられることが多いですが、腰痛にも効果的である為、患者さんに指導することも多いです。また様々な効果が期待できるため、幅広く使うことができます。

・コアとは？

コアトレーニングにおける「コア」とは腹横筋・骨盤底筋・多裂筋・横隔膜という筋に囲まれた部分をさします。みぞおちあたりで

すね！

・解剖

体幹構造をみると、その位置と働きから大きく三つ（三層）に分けて考えることができます。

外層・中間層・内層。

外層の働きは、大きな力を生み出します。ボクサーの割れている腹筋はこれにあたります。

中間層は筋肉が収縮することによって背骨を安定化させます。

「コルセットを巻く」と巻いたように筋肉が走っている為、腹圧が高まり脊柱が安定します。

内層も脊柱の安定化に役に立っているが中間層の働きとは違っています。中間層は脊柱を一つの塊とみなして全体的に安定させますが、内層は個々の背骨ごとの安定化に役に立っています。

本来は3つのバランスが大切なのに、腰痛に対しての腹筋などは、中間層はほとんど無視され、最外層ばかりトレーニングされてきました。なので、中間層をしっかり鍛えることが重要なのです。

・コアトレーニングの効果

コアトレーニングの効果はスポーツシーンから日常生活に関係するものまで様々なものがあります。

1. 腰痛緩和・予防
  2. 不良姿勢の改善
  3. 疲労軽減
  4. パフォーマンスの向上
  5. バランス感覚の向上
  6. 内臓脂肪の減少
  7. コルステロール値の減少
  8. 血圧の改善
  9. 残尿感の軽減
  10. 尿回数減少・腹圧性尿失禁の改善
  11. 便秘の改善
  12. ウエストの減少
  13. 生理痛の抑制
- などがあげられます。

右記以外にも、頭痛・立ちくらみ・イライラ感などが改善したという報告もあります。

次回はコアトレーニングのやり方について説明していきます！

（副院長 長谷川 政之）

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30  
15:00 ~ 20:00  
土曜日は午前中のみ  
日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!  
今月院長は13・27(水)お休みです。

キウナヨウツウオ-ゴトウ  
048-942-0510  
診療時間のみ受付です