

リハビリ通信

インナーマッスルを鍛えよう！

腰痛・尿漏れ予防にも！今日から始めるインナーマッスル

最近、こんなお悩みありませんか？

- ☐ 「最近、腰痛を繰り返すようになった」
- ☐ 「立ち上がるときや動き始めに腰が痛む」
- ☐ 「咳やくしゃみをしたときに、尿が漏れることがある」
- ☐ 「お腹に力を入れようとしてもうまく力が入らない」
- ☐ 「姿勢が悪くなってきた気がする」
- ☐ 「以前より体がふらつきやすくなった」
- ☐ 「運動不足で、体の衰えを感じる」

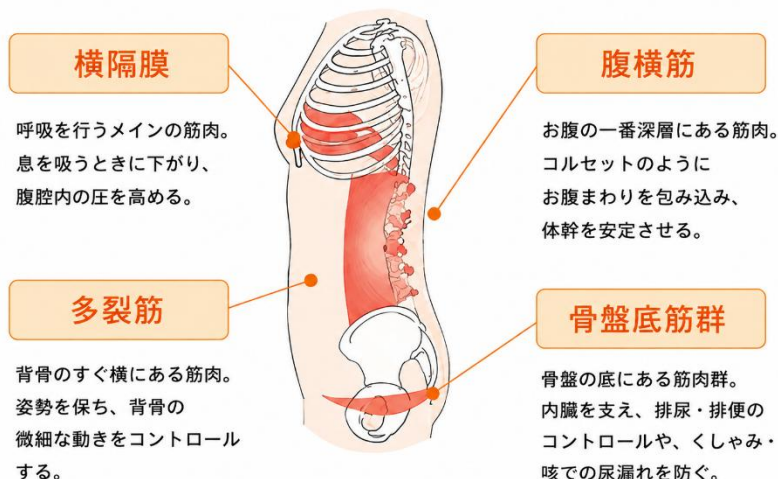


このようなお悩みには **「インナーマッスル」** が関係しているかもしれません！

そもそも「インナーマッスル」って？

「インナーマッスル」とは、体の深いところにある筋肉のことです。お腹の周りには、体を支えるために重要な筋肉がいくつもあります。代表的な筋が以下の4つです。

体幹を支える4つのインナーマッスル



これらの筋肉は、いわば **体の中心を内側から支える「天然のコルセット」** のような役割をしています。

特に腹横筋や多裂筋などは、背骨や骨盤を安定させる働きがあります。また、骨盤の底にある骨盤底筋群は、膀胱や腸などを支え、尿を我慢する働きにも関わっています。

つまり、インナーマッスルは、私たちが立つ・歩く・座る・物を持つといった日常生活の動作を支えるために重要な筋肉なのです。

インナーマッスルを鍛えるメリット

1

転倒予防

体が安定し、ふらつき／躓きを防ぎます

2

腰／膝の負担軽減

体をしっかり支えることで、腰や膝の負担を減らし、痛みを軽くします。

3

尿漏れ予防

骨盤底筋群が鍛えられ、尿漏れ予防に繋がります。

4

姿勢改善

姿勢が良くなることで若々しく見えます。また、呼吸も楽に！

今日から出来る！

インナーマッスルエクササイズ

ドローイン

お腹をへこませて、体幹を安定させるエクササイズです。

- 1 仰向けになり、膝を立てます。
鼻から息を吸ってリラックス。



- 2 口から息を吐きながら、おへそを背中に近づけるようにお腹をへこませます。



- 3 そのまま自然に呼吸を続けながら、5～10秒キープします。
ゆっくりと力を抜きます。



骨盤底筋群トレーニング

尿もれ予防や骨盤内臓器を支える筋肉を鍛えるトレーニングです。

- 1 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばしてリラックスします。



- 2 おしっこを我慢するイメージで、肛門や膣をキュッと締めます。



- 3 そのまま5～10秒キープし、ゆっくりと力を抜きます。
これを繰り返します。



キャット&ドッグ

背骨の柔軟性を高め、体幹の安定性を向上させるエクササイズです。

- 1 四つ這いになります。
手は肩の下、膝は股関節の下にセットします。背筋はまっすぐに。



- 2 息を吐きながら、背中を丸めておへそをのぞき込むようにします。
(キャット)



- 3 息を吸いながら、背中を反らせて胸を開き、顔をやや上げます。
(ドッグ)

ゆっくりと繰り返します。



運動のポイント

- ゆっくりとした動きを意識しましょう
- 呼吸を止めずに行いましょう
- 無理のない範囲で行いましょう

運動を行う際の注意点

- 痛みや体調に不安がある場合は、無理に運動を行わないようにしましょう。
- 運動中に強い痛み、しびれ、めまいなどが出た場合は中止してください。
- 尿漏れにはさまざまな原因があります。症状が続く場合や生活に支障がある場合は、医療機関などへの相談も検討しましょう。