

リハビリ便り

成長期の姿勢と体幹トレーニング

—「鍛える」より「育てる」視点を—

成長期の子どもたちは、急激に身長が伸び、体つきが変わります。しかしその変化に、筋力や身体の使い方が必ずしも追いついているとは限りません。

この“ズレ”こそが、姿勢の乱れや身体の痛み、スポーツ障害を引き起こす要因となります。

骨は伸びるが、体幹はまだ未熟

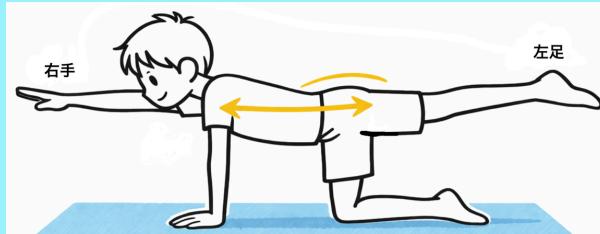
成長期は骨の成長が先行し、体幹の安定性や姿勢制御能力は発展途上です。そのため、猫背や反り腰、などが目立ちやすくなります。これらは「だらしなさ」ではなく、まだ身体を上手に支えられていない状態とも言えます。

成長期の体幹トレーニングは「筋トレ」ではない

体幹トレーニングと聞くと、プランクや腹筋運動を思い浮かべる方も多いでしょう。しかし、成長期に必要なのは、筋力の強化よりも姿勢をコントロールする力の強化です。

無理な負荷や長時間のトレーニングは、かえって反り腰や腰痛を助長することがあります。大切なことは「強くする前に、正しく使えること」です。

おすすめは、四つ這いでのバランス練習です（下図）。シンプルですが体幹を鍛え良姿勢を育てる事にも効果的です。



※右手と左足（左手と右足）のように対側の手足を挙げバランスを保つ。
気をつけるポイントは腰を反らせすぎないこと。お腹の力を抜かないことです。

姿勢をコントロールする力を育て、美しい姿勢と怪我や故障を起こしにくい身体を手に入れましょう。 PT峰田

正月明けの“動き始め”リハビリ

お正月の間ついゴロゴロ過ごして体が重く感じていませんか？

普段より動く量が減ると、筋肉や関節は想像以上に固まりやすくなります。寒さが厳しいこの時期は、血流も低下しやすく、関節や筋肉がこわばりやすいため、急な動きで「ギクッ」と痛めてしまうことも少なくありません。

そこで今回は、年明けの“動き始め”にぴったりで、自宅で簡単にできる体操をご紹介します。

運動が久しぶりの方でも安心して行える内容です。

体を温めるウォーミングアップ

以下の3つの運動は大きく動かすことを意識しましょう。

- ・肩回し：両肩に手をのせ、前から後ろへ大きく10回回します。
- ・足踏み：その場でゆっくり足踏みを30秒。腕も一緒に振ると血流アップします。
- ・体側伸ばし：両手を頭の上で組み、体を左右に倒して10秒ずつキープしましょう。

これだけでも背中や太ももが温まり、動きやすくなります。

“使っていない筋肉”を起こす運動

長時間座っていると、太もも・お尻・体幹の筋肉が休眠状態になります。以下の運動を行うと良いです。

- ・椅子スクワット：椅子に軽く触れる程度まで腰を落とし、10回×2セット行いましょう。
- ・片足立ちバランス：壁や椅子に手を添えて、片足で10秒キープし、左右2セット行いましょう。

寒い時期は無理せず、動き始めは「少しづつ」でOKです。少し動いて温まる”を毎日続けることが大切です。朝の支度前やテレビを見ながら、気軽に取り入れてみましょう。

正月明けの体をゆっくり目覚めさせて、元気に一年をスタートしましょう！ PT菊地

正月太り対策！代謝を上げる“体幹トレ”

—効率よく脂肪を燃やして、軽やかに新年をスタート—

年末年始、美味しい食事を楽しんだ一方で「運動量はガクンと減ってしまった」という方も多いと思います。30～50代の働く世代にとって、冬の運動不足は禁物です。なぜなら筋肉を使わない時間が長引くと基礎代謝が低下し、そのまま「正月太り」へと繋がるからです。休み明けにベストな状態で復帰できるよう、今こそ身体の“燃焼スイッチ”をオンにしましょう！

今回は、短時間で「心拍数を上げ、脂肪を燃やす」運動を3つご紹介します。

①脂肪を燃やす「ニーアップ」 お腹の力を意識し、膝を高く引き上げる腿上げです。1分間リズムよく行うことで、体幹を刺激しながら心拍数を高め、効率的な有酸素運動になります。

②代謝の要！「ワイドスクワット」 足を広めに開き、腰を深く落とします。お尻などの大きな筋肉をダイレクトに使うため、消費エネルギーが大きく、短時間で身体を芯から温めることができます。

※ポイントは膝がつま先から前に出ないようにお尻を後ろに引くことです

③隙間時間の「背伸び＆リセット」 立ったまま真上に全力で背伸びをした後、一気に脱力して腕を下ろします。これを数回繰り返すと肩甲骨周りがほぐれ、脂肪燃焼を助ける組織が活性化されやすくなります。

「正月太りをリセットしたい」「太りにくい身体を作りたい」と思ったら、まずは1日5分から始めてみてください。

「自分に最適な運動が知りたい」「腰に負担のない動かし方を確認したい」という時は、いつでも私たち理学療法士にご相談ください。

PT瀧上