



# ありがとう通信 12号

株式会社ありがとうがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思えますので宜しくお願い致します。

## 今月号の目次



● レッドコードアクシス導入！

● わかすぎ理学療法士の独り言  
・高齢者にもできる腹横筋の筋トレで腰痛改善！

● 平成31年4月午後行事予定

● 利用者様・ご家族様ご意見箱

● 編集後記

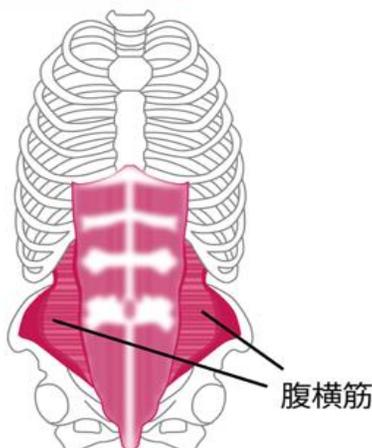
## レッドコードアクシスを導入しました

先日、レッドコードアクシス（滑車運動器）を導入しました。レッドコードアクシスはプーリー（滑車運動）を行う機器です。天井に取り付けられたフックに滑車とロープを吊り下げて、てこの原理を用いて行う運動の一つです。ロープを用いることで、あらゆる方向に対して動かすことができ、症状に応じて適応しやすくなっています。この滑車運動を用いて行う例として、五十肩（肩関節周囲炎）によって肩が上がらなくなった、骨折後関節が硬くなった、脳梗塞の後遺症で上肢の動きが悪くなったなど、運動機能障害に対して行うことが主になります。筋力増強、矯正（ストレッチング）による関節可動域の改善、本人自ら患側を動かすことで、健側と患側の協調性の獲得などさまざまな効果があります。ぜひ試してみてください。



利用者様 T様  
（レッドコードアクシスを  
使用して運動している時の写真）

## お腹周辺の筋肉



**わかすぎ理学療法士の独り言**  
◎高齢者にもできる腹横筋の筋トレで腰痛改善！

● 腹横筋とは？

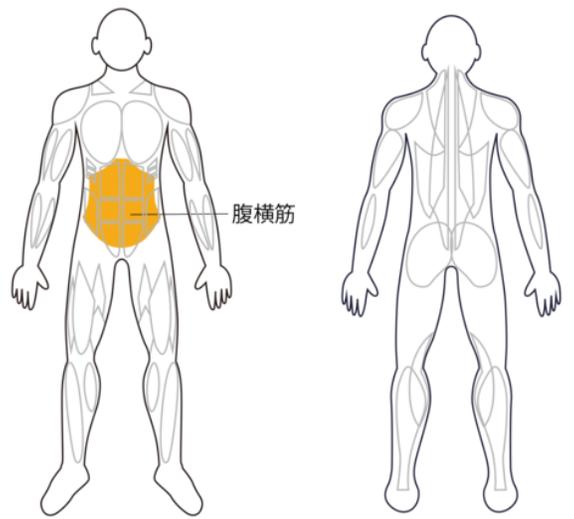
腹横筋は腹筋を構成する筋肉の一つです。

腹筋は腹直筋、腹斜筋、腹横筋の3つの筋肉で構成されており、腹横筋は腹筋を構成する筋肉の一つです。

● 腹横筋の作用

・体幹の前屈や側屈・旋回  
・体幹の維持、固定  
（姿勢の維持）

・内蔵を支える  
・腹圧の調節



## ●腹横筋の働き

「腹横筋とは？」で述べたように腹部の筋には大きく腹直筋、腹斜筋、腹横筋という3つの主要な筋肉があります。そのうち腹横筋は、お腹のインナーマッスルで最も深層部にある筋肉です。この筋肉は名前の通り、お腹の正面から脇腹、そして腰の方まで広がっている、まるでコルセットのような筋肉です。腹横筋は「呼吸筋」の一つでもあります。呼吸と言えば思い浮かぶのは横隔膜ですが、横隔膜は主に息を吸う時に働く筋肉で、腹横筋はそれに対して息を吐く時に働きます。このように、相対する働きを持つ筋肉のことを「拮抗筋」とも呼びます。それ以外に、腹横筋は腹腔内の「腹圧」を高める時にも働きます。腹腔という

は、お腹の内臓などが収まっている場所です。人体の中でも、この場所には背骨以外の骨がなく、筋肉によって支えられていると言っても過言ではありません。

「腹横筋の働き」で触れたように、この筋肉は呼吸の他にも腹圧を高めるために必要不可欠です。逆に、この筋肉が弱くなると次のような体の不具合が生まれるとされています。

### ・腰痛の悪化

腹横筋が衰えることで腹圧が弱くなってしまうと、お腹の姿勢を保つ力が弱くなり、猫背気味になってしまいます。そうならないよう、周りの筋肉、特に腰回りの筋肉が体を支えるためにより強く働く必要が出てきてしまうのです。その結果、筋肉の負担が増すことで腰痛が悪化してしまうというケースに見舞われてしまいます。

### ・内臓の機能低下

腹横筋は肺、胃腸と言った内臓の位置を整えるのにも重要な役割を担っています。腹横筋が弱くなってしまうと、これらの臓器が下垂しやすくなり、ぽっこりお腹の原因になった

り内臓の機能低下を招いてしまうのです。

腹横筋は、鍛えることでメリットが多いというよりも、衰えによって起こるデメリットを防ぐために鍛えた方がいい、というのが正しい言い方もありません。

それでは次から、腹横筋を鍛えるのにオススメな3つのトレーニングを紹介していきます。

## ●腹横筋のトレーニング①

### 「ドローイン」

最初に紹介するのは「ドローイン」というトレーニングです。ドローインは仰向けに寝て行うのですが、この種目はトレーニングというよりも、腹式呼吸を行うエクササイズの一つとして取り組むといいでしょう。

腹式呼吸では、鼻から息を吸った時にお腹を膨らませ、吐いた時にお腹を凹ませるとい呼吸法です。ドローインではこの動きを、できる限り大きく行いましょう。特に息を吐く時には、お腹が床につくくらいに気持ちで大きく凹ませてください。

動かす範囲が大きい分、腹横筋と横隔膜をより鍛えることができます。呼吸はゆっくり行うようにして、吸って吐いてを1回として10回の3セットを目安に行いましょう。

### < 基本姿勢 >

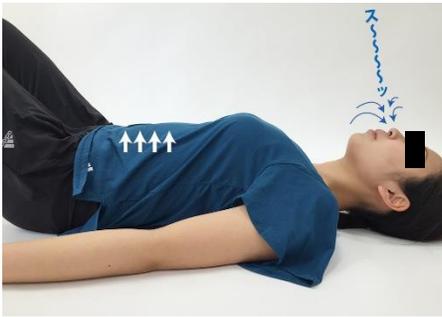


仰向けで膝を90度

〈基本姿勢〉  
仰向けに寝て膝を立てます。左右の下腹部の柔らかい所に指や手をあてるとお腹の動きが分かりやすいです。

①準備運動  
ドローインは呼吸を行うエクササイズです。ですので「吸って吐いて」を確かめる準備運動から行いましょう。

息をゆっくり深く吸いながらお腹を膨らませていきまき。膨らみきいたら息を吐きながらお腹を凹ませていきます。



< 腹式呼吸 >

### ②ドローイン（強制呼吸）

腹式呼吸の流れのまま、鼻か口で息を細く長く吐きながら、お腹を凹ませていきます。



お腹から空気が出きった!というところでお腹をキープします。息は浅い胸呼吸で繰り返します。最初は10秒キープから。徐々に時間を延ばし30秒を目指してください。

息を細く長く吐き出す時には、おへそ周辺の一点だけを中に引き込むのではなく、お腹の前面を面のまま、ゆっくりじんわりと息を吐きながら少し凹ませ、お腹の圧を高めていきます。



### ●腹横筋トレーニング②「足上げキープ」

・椅子に座り、胸を張って背筋を少し伸ばし、背中を背もたれをつけます。  
※背もたれに背中をつけると腹横筋単独でのトレーニングになり、背もたれに背中をつけないと腹横筋の他に腹斜筋も収縮するトレーニングになります。

・鼻か口で息を吐きながら片方の脚を約4秒間かけてゆっくりと伸ばしていきます。そして膝の関節が伸び切る少し手前で止めるようにしましょう。お腹から空気が出きった!というところでお腹をキープし息は浅い胸呼吸で繰り返し、同時にそのままの位置からつま先が頭の方向に向くように足首を軽く曲げ5秒から10秒間そのままキープします。

・この動きを左右の脚各10回1セット行います。



●腹横筋トレーニング③  
「スクワット」

自宅でも実践できるトレーニングの代  
表格がスクワットです。下半身を鍛え  
るメニューとして知られていますが、  
じつは腹横筋を鍛えることができます。  
ただし、一般的なスクワットは体を前  
傾させてひざを深く曲げますが、腹横  
筋を鍛えるスクワットは背骨を垂直に  
キープするのです。

- 1 肩幅と同じ広さの足幅を取り、つま先をやや外側に向けます。
- 2 背筋を伸ばし腕は頭の後ろ、または前に出します。
- 3 床に対して背骨を垂直にしたまま、椅子に腰掛けるように膝を曲げていきます。

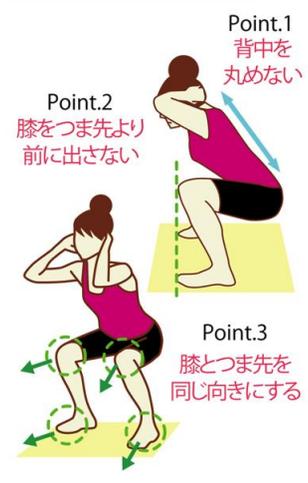
平成 31 年 4 月 午後行事予定		
1日	月	
2日	火	
3日	水	
4日	木	
5日	金	
6日	土	
7日	日	休業日
8日	月	
9日	火	
10日	水	慰問(予定)
11日	木	レクリエーション
12日	金	
13日	土	
14日	日	休業日
15日	月	壁紙作り
16日	火	
17日	水	
18日	木	感謝祭
19日	金	
20日	土	
21日	日	休業日
22日	月	
23日	火	
24日	水	
25日	木	カレンダー作り
26日	金	
27日	土	通常営業
28日	日	休業日
29日	月	休業日
30日	火	通常営業

4

膝とつま先の向きが揃うように意識をしながら腰を落としていきます。お尻を後ろに下げないようにしないようにしましょう。3〜5回程度からはじめましょう。

※負荷が大きいので、腰痛が強い方や膝が痛い方はやめておきましょう。

スクワットの注意点



毎日少しずつからでいいので継続して行っていきましょう。

●利用者様・ご家族様ご意見箱●  
利用者様・ご家族様のご意見を紹介させていただきます。

- ・いつもトイレを待つことが多いので、もう一か所トイレを増やしてほしい。
- ・昼食弁当の時間が多すぎます。おやつをもう少し増やしてほしい。
- ・ドライヤーもう一台ほしいです。水素生成器ももう一台ほしいです。
- ・個人の状態に応じた運動の仕方を指導していただけるとうれしいです。
- ・足の筋力がつく体操を教えてください。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の向上に努めていきたいと思っております。ありがとうございました。

編集後記

春風が心地よい季節になってきましたね。暖かな太陽の光をあびてふきのとうやたんぽぽの草花などが、土から芽を出し始めています。4月は別名「うづき」と呼ばれ、「卯月」「植月」「生月」などと記されることもあります。花壇にお花を植えたり、何か新しい趣味を見つけたりするのを楽しそうですね。花冷えの季節でもあるので、お体ご自愛ください。

専務取締役 道下 光生