

< 「仙骨を締める」トレーニング >

◆はじめに

殿筋の発達により直立二足歩行が可能になり、人間の脳は進化し、今日の日覚ましい発展を遂げました。ところが、皮肉なことに世の中が便利になっていくほど、骨盤周囲筋群、腹横筋をはじめ姿勢を維持するための筋肉は衰え、仙骨を締めることができなくなっています。歩く機会が減って運動不足から筋肉が衰える、猫背や反り腰になる人が増える、それらが気づかないうちに体の不調へとつながっていきます。

◆効果のある症例

骨盤周囲の筋肉が衰えた現代人に多くみられ、その改善に「仙骨締め」が効果をもたらす主な不調は、

腰痛、膝痛、首・肩こり、外反母趾、O脚・X脚など脚の変形、股関節痛、坐骨神経痛、頭痛、不眠、手足のしびれ、冷え性、便秘、消化器関係の不調、生理痛、生理不順など婦人科系の不調など

◆トレーニング

この動きは地味ですが、横隔膜から骨盤底筋群までを鍛えるトレーニングとなります。特に普段の腹筋運動では鍛えられない腹横筋や腸腰筋などのインナーマッスルにアプローチできることが最大の利点です（中殿筋も鍛えられるので、歩行障害や寝たきりの予防にもなります）。

【準備】

腰に敷く「腰枕」を作るために、少し厚めで大きなバスタオルを用意する。バスタオルの長辺を3等分して、両側を内側にたたむ。片側を15~20cm残して、3等分し、反対側から内側にたためば完成（全体が幅50cm、奥行き30cmくらいが出来上がりの目安）。

*腰やお尻が沈み込んでしまうような薄手のバスタオルやふわふわしたクッション、座布団は不向き。

【やり方】

①仰向けになり、膝を直角に曲げて立てます（足は肩幅程度に開き、足の裏は床にぴったりつけます）。

このとき、へそのラインが、腰枕の折り目と重なるように仰向けになります（腰枕は折りたたんで高くなった方が足、端をたたまずに伸ばした側が頭の方向に向くように床に置きます）。

②下腹部を凹ませて、背中、腰を床に押し付ける（=仙骨を締める）。

次いで、下腹部、背中、腰の力を緩める（=仙骨を緩める）。

以上の動作を、「締め」の時に息を吐き、「緩める」とき息を吸う、という要領で、ゆっくりとした呼吸に合わせて一日3分程繰り返す（減多にないですが、何か異常を感じる時には中止してください）。

【その他】

*横になって行うのでリラックスできる場所と時間帯を選ぶことも大事。ゆったりとくつろげる状態であれば、背中や腰の筋肉も緊張がほどけ、「仙骨締め」の効果もより高まります。

*畳屋やカーペットを敷いた床の上で行います。ふわふわしたベッドや布団の上では「腰枕」の効果が半減するので避けてください。

*「締め」の時、例えば、お尻の割れ目に薄い紙を挟んでいるとします。お尻の力が抜けると紙は落ちてしまう。この紙を「絶対に落とさない!」、そんなつもりでお尻にグッと力を込めて行ってください。

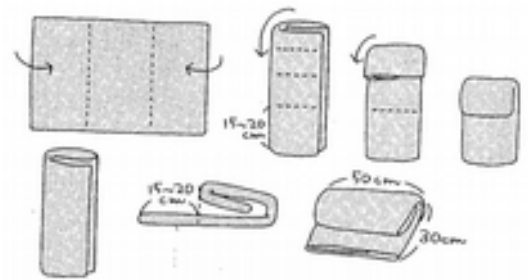
*体の動きをよくし、筋肉疲労をやわらげる効果もあるので、腰痛改善と予防には、朝と晩に実行すると理想的。

(出典)

◆「腰痛はたった一つの動きで治る!」吉田始史著(2013年)

◆「7つの意識だけで身につく強い体幹」吉田始史著(2015年)

(仙骨を締める)



①バスタオルの長い辺を3等分して、両端を内側にたたむ。
②片側を15~20cm残して、3等分し、反対側から内側にたたむ。

「腰枕」の作り方



※お尻は脚の方へおろしてもよい

仙骨を締めるトレーニング