



皆さまの健康を応援する

# DRP Healthcare magazine

vol. 1

2018年5月号

デーアールビーヘルスケアマガジン

## 相澤先生の栄養講座

夏に向けて健康なからだづくり  
正しいダイエット

## よしこ先生の睡眠の話

睡眠とは - 休むための命の知恵 -

## おうちでできる! 簡単エクササイズ

ぽっこりお腹をスッキリさせよう

## 女子大生が考えたヘルシーレシピ

「ごろっと具たくさん! 食べる和風豆乳スープ」  
「疲れ吹き飛ばす! うま辛焼きトン」

## 新・川柳漫語①

川柳創作のオススメ

無料

ご自由にお取りください

# ぽっこりお腹もスッキリさせよう

この季節、肌の露出が増える夏に向けダイエットを始めたい、という方も多いのではないのでしょうか？  
今号では、ぽっこりお腹の原因と、改善に役立つ体操をご紹介します。

## 1 腹直筋のトレーニング 5秒で下ろす×10回



【スタート姿勢】膝の角度を90度に立てて座り、足の裏を床にしっかり着けます。腕は胸の前で交差します。

① お腹のあたりを見ながら、ゆっくり5秒かけて背中を下ろしていきます。

② 背中全体が床に着いたら一度姿勢を崩して、床に手を突いて体を起こしスタート姿勢に戻ります。

【ポイント】腹筋のイメージである「上がる動作」は不要です。「下ろしていく動作」に集中するだけ! きつい角度こそゆっくりと下ろしお腹を意識!

## 2 腹斜筋のトレーニング 10秒キープ×10回



【スタート姿勢】寝た状態で横向きになり、下にある方の肘を曲げ腕を床に着けます。足はそろえて真っ直ぐ伸ばします。

① 足と腕で支えながら、横から見て「肩」「腰」「足」が一直線となる位置までカラダを持ち上げます。

② 支えている腕と反対側の腕を上げ、指先を見るように10秒キープします。

【ポイント】肩・腰・足の重心ラインが一直線であること! 腰の位置が下がると横から見た時に一直線ではなく「Vの字」になってしまうので注意!

## 3 腹横筋のトレーニング 10秒キープ×10回



【スタート姿勢】仰向けに寝た状態で膝を立て、お腹に両手を乗せます。

① 一度大きく息を吸いながらお腹を膨らませ、吐く息に合わせてお腹全体をへこませていきます。

② 息を吐ききった時のお腹がへこんだ状態で止め、お腹のへこみを維持したまま呼吸しながら10秒キープします。

【ポイント】へこませるのは「おへそ」だけでなく「お腹全体」をイメージ! おへそのあたりだけをへこませている場合は肋骨とお腹に段差ができるので触って確認しましょう!

ぽっこりお腹の原因として「体重の増加に伴いお腹の周りに脂肪がついてしまう」ものと、「筋力が低下し<sup>①</sup>内臓下垂を起こしている<sup>②</sup>」二つの原因があります。もともとお腹の周りには背骨(腰椎)の他に骨格がないので、内臓を守るため脂肪がつきやすくなっています。

**脂肪が原因の場合**

摂取カロリー(1日に摂取するカロリー)が総消費カロリー(1日に消費するカロリー)を上回ると、消費しきれなかった分のエネルギーが脂肪となり身体に蓄えられます。脂肪を減らすには、摂取カロリーよりも総消費カロリーが多くなるようコントロールすることが大切です。

総消費カロリーは<sup>②</sup>基礎代謝量+<sup>③</sup>生活活動代謝+<sup>④</sup>食事誘発性熱産生によって算出されます。割合にして基礎代謝量は6〜7割。生活活動代謝は2〜3割。食事誘発性熱産生は1割となっています。基礎代謝量は筋肉量に比例して高くなります。生活活動代謝はランニングやウォーキングといった有酸素運動や移動の際に普段より少し大腿で歩いたり、階段を使ったりするなど、日常生活での活動量を上げること増やすことができます。また余分な摂取カロリーを減らすことも大切です。間食を控え、暴飲暴食をしないようにしましょう。無理な食事制限は筋肉量が減ってしまいます。筋肉量が落ちると基礎代謝量も減ってしまうので注意が必要です。

**筋肉量の低下が原因の場合**

加齢や運動不足により筋肉量は低下していきます。ぽっこりお腹の原因として内臓を支えている筋肉量の低下により内臓下垂が起きている場合があります。図1は腹部を輪切りにした状態です。お腹周りの筋肉は外側から

腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋となっています。これらの筋肉を総称して一般的に「腹筋」と呼ばれていますが、それぞれ筋肉の働きが違います。

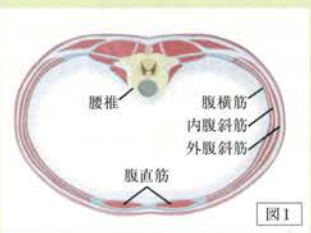
【腹直筋】お腹の前面を縦に覆っている筋肉。「シックスパック」といわれているのがこの部分です。主に上体を前に倒すときに作用する筋肉です。

【外腹斜筋】あばら骨から足の付け根側に

向かって逆八の字のように斜めに付いている筋肉。鍛えることでお腹の横の部分が引き締まりメリハリのあるお腹周りにすることができます。主に上体を捻る時に作用する筋肉です。

【内腹斜筋】外腹斜筋の深層にある筋肉。外腹斜筋と同様に、鍛えるとお腹を引き締め、くびれを作ります。八の字に筋繊維が走るのが特徴です。

【腹横筋】腹筋の中では最も深層にある筋肉。体幹のインナーマッスルとして有名です。体幹を安定させ、正しい姿勢の維持に大切な筋肉です。また、お腹の中の臓器が下がることを防ぐ役目を持つ筋肉の一つですので、ぽっこりお腹が気になる方は鍛える必要があります。



①内臓を支える筋肉が衰えることにより内臓が下の方へ落ちてくること。  
②日常生活や仕事・運動など身体を動かすことによって消費するカロリー。  
③食事を摂取し、それを消化・吸収しようとするときに消費するカロリー。

医療法人横浜柏堤会・健康運動指導士  
根本 絢菜  
関直哉