

エイジングと上手に向き合いながら
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。
さまざまな身体の不調を訴える方々の
カウンセリング・運動指導を行う理学療法士の
田舎中真由美さんにお話を伺いました。



MAYUMI TAYANAKA

田舎中真由美

信州大学医療技術短期大学卒業。理学療法士。アメリカ・ノルウェーで失禁などのウィメンズヘルスケアの海外研修、スリング・エクセサイズ・セラピー国際ベーシックコースを受講。コアの運動機能、尿失禁などを専門分野とする。現在は、フィジオセンターにて、骨盤周辺のトラブル、シニアのコンディショニングを中心にカウンセリング・運動指導を行っている。日経ウーマンオンラインにてブログを連載中。

肩こりや腰痛、怪我などでさまざまな方がフィジオセンターにいらっしやいますが、多くの方に共通しているのが、コアが弱くなっているということです。コアとは身体の中心、体幹を支える腹横筋・骨盤底筋などの筋肉を指します。

身体の中心が弱っていると、運動などをしていても咄嗟の動きのときに首や腰を痛める可能性があります。もともと怪我を起しやすいため、コアを日常的に強化していくことが大切です。

近年は洋式の生活習慣の浸透が原因の一つと考えられますが、足腰が弱くなっている傾向があります。ファッションも関係していて、例えば、浅い股上のジーンズを履いていると、股関節が動きにくくなり、骨盤がどうしても後ろに行ってしまう。ピンヒールとかを履いて膝を曲げた状態で歩いたり、カラダを大きく左右に振りながら歩いている人もよく見かけます。

生活習慣の変化や誤ったからだの使い方によって身体のゆがみが引き起こされ、腰痛や骨盤周りのトラブルにつながっているのです。

コアのトレーニングというと

きついイメージがあるようですが、実はちょっとしたことでいいんです。簡単なものでいうと、上体をまっすぐに起こしたまま、お腹を軽くへこませるといいのがいいですね。腹横筋のトレーニングになります。へそ下をちよつとへこませるんです。尿をとめるように、またはお尻の穴を軽く締めるようにすることも良いことです。これは骨盤底筋群のトレーニングになります。

私自身がしていることとしては、電車で吊革に捕まって立っているとき、コアを意識します。最初は意識してはいますが、習慣になってくると知らぬ間にお腹に力が入っています。トレーニングしているとは誰も気づきませんからいいですよ(笑)。

最近若い女性にも尿失禁があつて、悩んでいる方が多くいらっしやいます。実は体の使い方が悪く、コアに問題がある場合が多いんですね。便秘もコアの問題により内臓がたわんでしまい、生じるタイプの方もいらっしやいます。

尿失禁や便秘の排泄トラブルも諦めてしまう人もいますが、実はコアの問題だとわかれば解決の方法はあるんです。