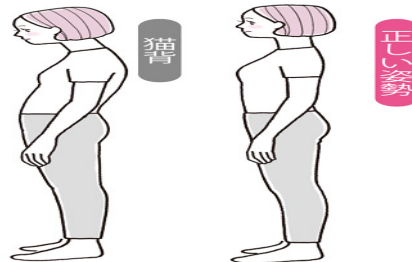
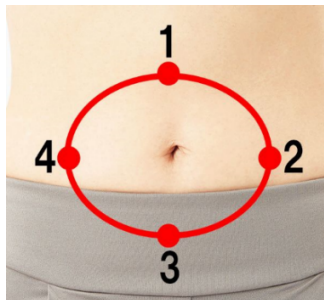


(蓮田市自治連合会：人生100年時代と健康寿命；令和7年4月号)

春です！ ポッコリお腹を撃退しましょう

～ポッコリお腹を撃退し、健康寿命を延ばしましょう～



女性は、皮下脂肪がつきやすく、更年期以降は、女性ホルモン（エストロゲン）の影響もあり、「ぽっこりお腹」が加速されます。自宅で簡単にできる筋トレやエクササイズを始めてみましょう。

骨盤が後ろに傾き、「猫背」になることで内臓が下がってしまい、腹筋を使わずに立つことができるようになり、その結果お腹がたるんでしまいます。正しい姿勢を意識的に心がけましょう。

「腸もみマッサージ」が効果的です。左上図に従って、①両手を重ねて臍の上に置く。②手は動かさず、自然に呼吸をしながら、1・2・3・4の順番で押してゆく。（1週に5秒ほどかけてゆっくりと楕円形を描くようにするのがポイント）

腹筋などの筋トレやエクササイズはつらくて続けられないという方には、呼吸法（ブレーシング）がお勧めです。ブレーシングとは、呼吸を意識的に行うことで腹横筋を鍛えるトレーニングで、下図のように息を長く吐き切るだけで、インナーマッスルを安全に刺激でき腹横筋を鍛えます。

息を吸いながら
お腹を膨らませる



(投稿者：蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像 敬一)