



腹直筋
腹斜筋
腹横筋

という筋肉が層になって付
いています。

一番奥にある、腹式呼吸
などの時に使う筋肉が、腹
横筋になります。

今月の運動

Monthly exercise

お腹

の運動

ドローイン

です。

ドローイン 運動の説明

仰向けに床に寝て深呼吸します。

呼吸に合わせて

大きくお腹をふくらます！

目いっぱいお腹を凹ます！

吸ったときに膨らまし、吐いたときに凹まします！

一番ふくらんだ時と一番凹んだ時にちょっとお腹に力を入れましょう！

息を止めるとクラクラするので気を付けて！

ゆっくり無理せず10回！

腹横筋

transversus abdominis muscle

腹横筋はお腹の圧を調整するのに関与するとされています！
呼吸をし易くしたり、排便の時に助けてくれたします！
腰痛改善にも良いといわれることもあり、少し鍛えると、良いこ
とが多い！

鍛えてみれば、一石三鳥！いや！四鳥！！

下っ腹も凹むので、痩せてみえる効果があるかも。。。



医療法人 ガラシア会



ガラシア病院

介護老人保健施設 ニューライフガラシア

ガラシア訪問看護ステーション

居宅介護支援事業所 ケアプランガラシア

ガラシア園田クリニック



記載している内容は、皆さまに親しみやすい内容でお届
けするために簡易的な運動や情報を記しています。お
身体の状態によっては、ご紹介する運動が適切ではな
い場合や、情報が当てはまらない事も御座います。