

## コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

腸腰筋についてご紹介します。

腸腰筋は、上半身と下半身をつなぐ筋肉です。いわゆる、インナーマッスルと呼ばれます。腸腰筋を鍛えることで、骨盤が安定し姿勢の保持や改善や転倒予防に効果的です。

**ポイント!** 呼吸は止めないで行います。  
週 2~3 回を目指して運動しましょう。

### 足の付け根を縮める

椅子に座ります。  
片足を胸に引き寄せ抱えます。  
ボールを挟み、ボールをつぶすようにしましょう。  
反対側も同様に行います。  
ボールを使う場合は、柔らかいものを使います。  
タオルでも代用できます。



### 足の付け根を伸ばす

椅子に図のように座ります。  
背もたれと逆側にある足を後ろに伸ばします。  
背筋をなるべく伸ばしましょう。  
反対側も行います。

