



Kohokai

DDD!

ダイヤ

だんけ

だより

2026  
SPRING  
Vol.41



日増しに暖かくなり、体も心も軽やかに感じられる季節になりました。春は寒暖差や乾燥の影響で、自律神経が乱れやすい時期です。予防策として…

- ◎体の内側から温める
- ◎外出時は薄手の上着を持ち歩く
- ◎睡眠時間の確保
- ◎バランスの良い食事で腸内環境を整える
- ◎適度な運動

自律神経を整え、季節の変わり目を乗り切りましょう。

## 個別リハビリ

## 背骨原因タイプのしびれ

しびれにはたくさんの原因がありますが、誰にも起こりうる背骨原因タイプのしびれというのがあります。それは、加齢によって背骨が不安定になり、その中を通して出てくる神経の通り道が狭く圧迫されて起こります。(椎間板の縮小、ずれ、靭帯の肥厚ひこう、骨棘こつきょく等により)そのような不安定な状態を支え、神経の圧迫から守る頼もしい存在があります。それは腹横筋という筋肉で、背骨を覆って働き背骨を安定させる作用をもちます。今回は腹横筋を働かせるお腹をへこませる運動=ドローインをご紹介します。

### 【実際の様子】

### お腹をへこませる運動 = ドローイン



あお向けになってお腹をへこませると天然コルセットのように腹横筋が働き、背骨を安定させ、神経を圧迫から守ります。



### 座って行うドローイン



あお向けで慣れたら、座って行います。腹横筋が働き、座位の良い姿勢を保ちます。腰痛や神経痛の予防効果も期待できます。



### おじぎしながらドローイン



お腹をへこませながらお辞儀をしていきます。反り腰の方の足のしびれや、痛みにも効果的に働きます。



今、強いしびれや痛みのある方は無理せず医師に相談してください。  
実践中にしびれや痛みが出たらすぐに中止してください。

## 腹横筋の確認



仰向けになって膝を立てお腹が動く力を確認する。

- ① 骨盤の出っ張りより上を指3本分でしっかり握る。
- ② お腹を膨らませながら息を吸う
- ③ お腹をへこませながら息を吐く。

フーツと吐いた最終域のところ指を置いたところが硬くなった感じがするように。

★わからない時は、お腹を使って笑うと収縮がわかりやすい。

**TRY!**

## お腹をへこませる運動 = ドローイン



- ① 息を吐くとき、お腹をへこませる。目線は膝を見るように。
- ② 一息ごとに優しく1.2.3...30まで数える。背中力は抜くこと。朝夜1回

★これを簡単に思う方はレベルアップ

息を吐いてお腹をへこませる。その状態をキープして10秒声を出して数える。(呼吸はしてOK)  
肩や首に力が入らず、普段通りに声が出せるように意識。朝夜10秒数える×10回

## 座って行うドローイン



お腹に手を当ててお腹をへこませ、優しく息を吐く時に1.2.3...30まで数える。目先は膝に。2~3セット

## おじぎしながらドローイン



- ① お腹に手を当ててお腹をへこませ、ひと息で5秒「1.2.3.4.5」と数えながらおじぎをする。
- ② 息を吸いながら元に戻る。5回×1~2セット

参考にしたテレビ番組: あなたの「しびれ」はどれ? 解消&予防スペシャル あしたが変わるトリセツショー NHK1/28放送

Web site

RENEWAL!



いつもデイケアだんけをご利用いただきありがとうございます。この度デザインを一新し、ホームページをリニューアルしました。より見やすく、欲しい情報にすぐアクセスできるようにしています。

今後も皆様にとって、便利で使いやすいサイトを目指して参りますので、引き続きご愛顧のほどよろしくお願い致します。

## 編集後記

寒暖差が堪える日々ですね。日頃から利用者様にドローインをご指導していますが、ある方が外出先で急な神経痛で歩けなくなり、その場で座って休んでも治らず、そこで腹式呼吸を続けると、楽になり歩いて帰って来られたという方がいました。効果には個人差がありますが、皆様にもご紹介したいと思いました。私も皆様とリハビリの時、密かに一緒にやっています。腰痛予防をしています!

理学療法士 砂原直子

