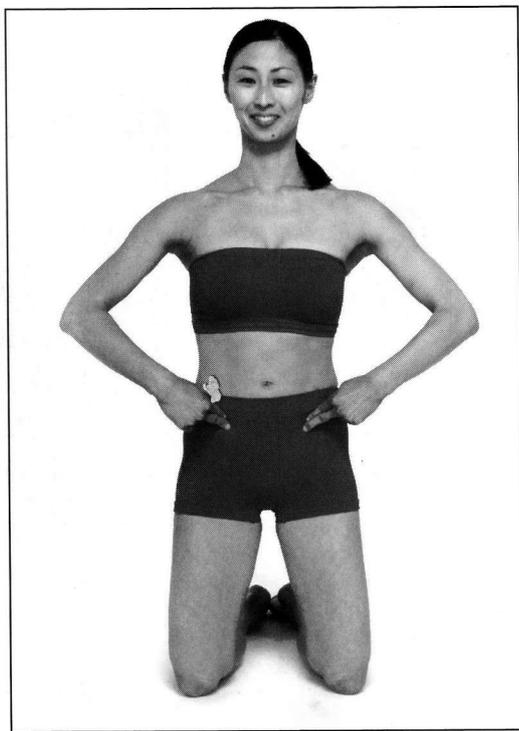
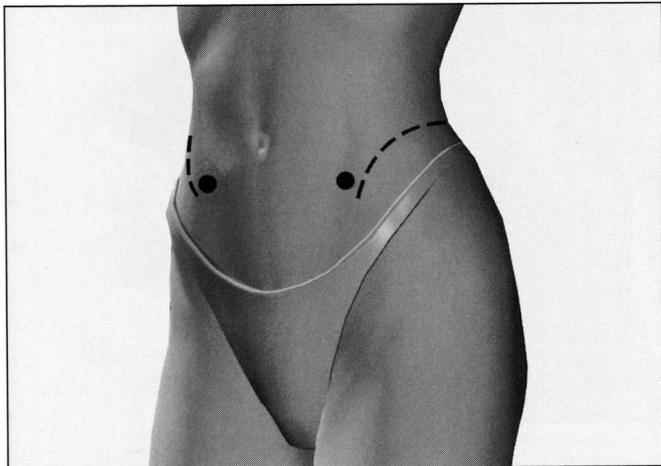


# コア・コネクション(4)

## インナーマッスルの探し方

### 腹横筋を感じ取ってみよう



骨盤の突起から脚へと2cmほど手を滑らせ、そこから少し内側に動かしたところが、腹横筋を見つけやすいポイント

### 腹横筋の探し方

立って行ないます。骨盤の前の突起 (ASIS=上前腸骨稜) に手を当てます。手を脚の方に2センチほど滑らせ、そこから少しだけ内側に動かします。ここが、腹横筋をもっとも触りやすいポイントです。指で優しく押ししてみましょう。骨を押したときのごつごつした感じではなく、柔らかい弾力を感じるはず。軽く咳をしてみましょう。指が押し返されるのを感じられましたか。これは、腹圧 (お腹の中の圧) が上がって、腹壁が伸ばされたからです。

### 多裂筋の探し方

立つか、うつぶせ (腹臥位) になって行ないます。肩が柔らかくないとむずかしいのですが、手の平を腰に置き、指で背骨の真ん中にある突起 (棘突起) を探します。指を突起からわずかに外側に移動させます。指をそこに置いたまま、お腹のおへそから下 (腹横筋) を、ゆっくりと平らにしていきます。正常なら、腹横筋の収縮にともなって、多裂筋が作動し、わずかに指が押し戻される感覚が指先から感じられるはず。何も感じられない場合は、腹横筋の収縮が正確にできていないか、腹横筋と多裂筋の連動が悪くなっているか、多裂筋の働きが鈍っているかが考えられます。

### 骨盤底筋の探し方

骨盤底筋は、触るのではなく、収縮を感じ取るようにします。トイレの途中で、おしっこをゆっくりと止める努力をしてみましょう。男性の場合は、冷たいプールや海に下半身を浸けたときに、睾丸がきゅっとするあの感じ。女性の場合には、膣に指を挿入して締めつける運動で、骨盤底筋の動きを感じることもできます。衛生面には充分気をつけてください。また、爪などで内部を傷つけないよう注意します。

骨盤底筋を縮めるときは、恥骨と尾骨の間、つまり股の間に意識を集中します。お尻の筋 (大殿筋) を使わないように注意しましょう。