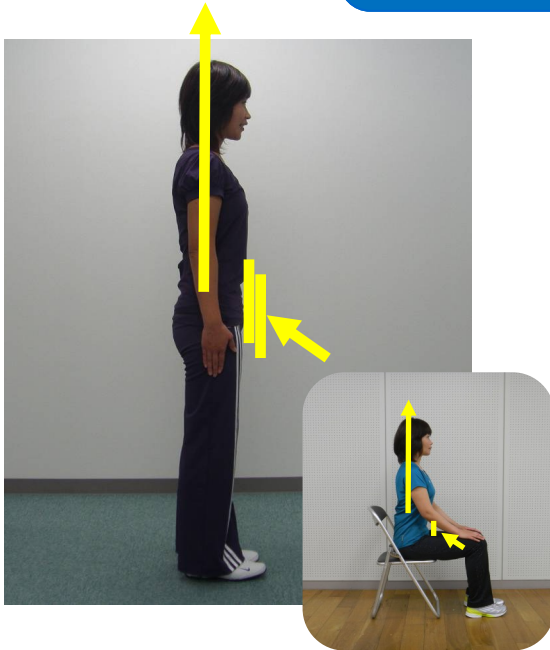


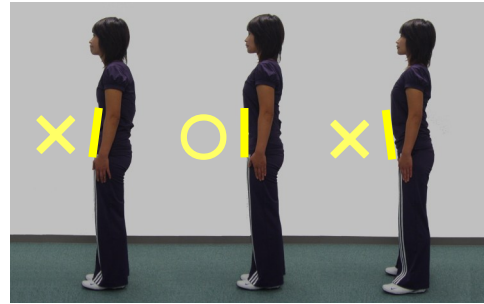
かなめ 身体活動の要「ドロー・イン」

お腹の形が変わればすべてが変わる！！

Draw in (ドロー・イン)



point



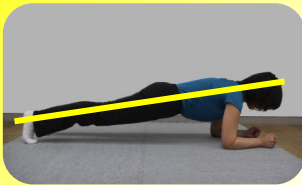
- 1 下腹から腹部全体を引き上げ、お腹の前面が出来るだけ真直くなるようなイメージで腹部を整えます。
- 2 整えた腹部面全体を少し引き上げるように意識しながら、斜め上後方にDraw in (ドローイン：引っ込める) します。
- 3 呼吸を止めないように注意しながら5秒から30秒程度 (無理なく維持できる程度) 維持します。

最も手軽で効果的！いつでも、どこでも、何度でも！

正しい姿勢を維持する筋肉を刺激することにより、腰痛、膝痛などの予防、改善に効果があり、ロコモティブシンドロームの予防、改善に効果があります。また、日常生活全体が活動的になり、消費エネルギー量 (3割程度増えるという報告もある) が増大することにより、メタボリックシンドロームの予防、改善にも効果が望めます。

日常生活の中で、立っていても、座っていても、動きの変わり目に、いつでも、どこでも、何度でも Draw in！！

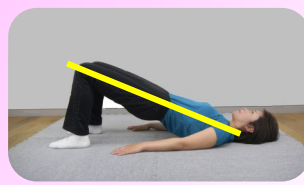
体幹トレーニングと組み合わせるとさらに効果的 (代表的な体幹トレーニング 例)



うつ伏せから、両肘を立てて頭から踵が一直線になるように意識してお腹を引き締めて姿勢を維持する。

30秒から1分程度

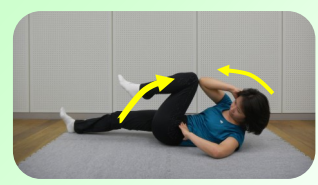
プランク



仰向けに寝て膝を立て、手を身体に沿って置き、ゆっくりおへそを引き上げ (上げすぎない)、お腹を引き締めてからゆっくりと元に戻る。

10回程度

ヒップ・レイズ



仰向けに寝て、右 (左) 手を耳の後ろに置き、左 (右) 足を引き上げながら、ゆっくり上体を起こし、膝と肘を近づけゆっくり元に戻る。

左右各10回程度

ニー・トゥ・エルボー

(photo model : Masai)

注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。