



リハビリテーションセンター「らくせい」では、11月から新しい機器「ワッスルスーツ」を使った運動プログラムを提供しています。

今回は「ワッスルスーツ」の使用目的や効果、体の奥にある筋肉（インナーワッスル）を鍛えるためのトレーニングを紹介いたします。

《インナーワッスルの特徴》

身体の奥側（骨の近く）にある小さい筋肉で、主には骨や関節を支えることで体幹の安定、正しい姿勢を保たせる役割を持ちます。また、呼吸や内臓の動きを補助する役割もあります。



【ワッスルスーツの目的】

ワッスルスーツを使用することで（自分の筋肉も使い）、下肢筋群（大腿四頭筋、ハムストリングス）、体幹筋（腹横筋、多裂筋など）の活動を促進することが出来ます。

特に、立ち上がり動作やスクワット動作の反復練習を行う事で、機能低下予防・足腰の筋力維持向上が図れます。

効果として、立ち上がり動作の改善、歩行速度の向上が報告されています。



【スクワット】【歩行訓練】【ストレッチ】

【鍛えられる筋肉】



【インナーワッスルの鍛え方】



《プランク》

方 法：うつ伏せになって両肘を立て、お腹を浮かせるようにします。
ポイント：目線は少し前を向きながら身体がまっすぐになるようにします。また、呼吸は止めずにゆっくりと呼吸しましょう。

※膝を浮かせるのが大変な場合は膝をついても大丈夫です。

ワッスルスーツを使用してのスクワット（下肢・体幹強化）
物の持ち上げ動作訓練（正しい腰の使い方）
歩行・階段昇降訓練（バランス・安定性）



- ・姿勢が良くなり腰痛が軽減する。
- ・内臓の動きが活発になり便通等が良くなる。
- ・呼吸する際の息苦しさが軽減する。
- ・動作時の不安定感やふらつきが軽減する。
- ・使う筋肉が増える事で基礎代謝が上がる。
- ・見た目が良くなる（ポッコリお腹が軽減する。）



姿勢や見た目だけでなく、体の内側のコヤシも整えやすくなる！



《手で膝を抑えながら太もも上げ》

方 法：座った状態で太ももや膝に手を当て、下に押した状態で太ももを上を持ち上げます。

ポイント：背中を丸めずに背中をまっすぐにした状態で行うようにします。また、呼吸は止めずにゆっくりと呼吸しましょう。

※慣れたら太ももを挙げた状態で止めることでより鍛えられます。

