



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

トレーニングによる腹筋の痛み

今月号の相談は「腹筋のトレーニングをはじめたところ、頻繁に筋肉痛におそわれるようになった」というもの。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 最近、腹筋のトレーニングをはじめたのですが、頻繁に激しい筋肉痛におそわれています。何か改善方法はありますか。

A 筋肉痛とは筋肉を激しく動かしたときに筋繊維が損傷し、その修復期に炎症反応として痛みが生じている状態です。とりわけ、腹筋は日常生活で意識して使わない筋肉なので、これまでに運動不足だった方が腹筋運動をはじめると、最初のうちは頻繁に筋肉痛におそわれると思います。私自身、腹筋のトレーニングで激しい筋肉痛におそわれ、しばらく安静にせざるをえない状況になったことがあります。

Q ある程度安静にしても回復しない場合、どうしたらいいでしょうか。

A そういう場合は筋肉の治療に精通した治療院で診断を受けてください。マッサージによって組織の代謝

を促すことで、筋肉痛を早期に回復させることができます。

Q 効果的に腹筋を鍛える方法はありますか。

A 腹筋のトレーニングといえば、あお向けに寝た状態から上半身を起こすトレーニングをイメージしますが、最近はおお向けの状態から両脚を持ち上げ、ゆっくりと脚を下ろす動作を繰り返すトレーニングのほうが効果的とされています。また、腹筋ローラーなどのトレーニンググッズを使うのも効果的でしょう。それから、自分がどのような目的でトレーニングを行うかによって、重点的に鍛えるべき筋肉（腹直筋や腹斜筋など）は異なってきます。ジム通いをしている人であれば、トレーナーに自分の要望を伝え、それに沿ったトレーニングメニューを用意してもらおうといいでしょう。

「ふるかわ・ぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

http://sophia-seikotsuin.com

イラスト：丸子万葵