physical FIT-NESS
“からだ”をつかう。
＜連載＞

2ヶ月で目指せ、お腹まわり−5cm！ 気軽にできるお腹痩せエクササイズ

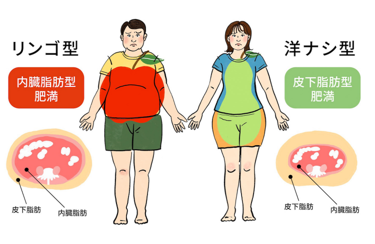
撮影／藤井由依　取材・文／豊泉陽子　イラスト／蔵元あかり

「最近パンツがきつくなってきた」「下腹だけがどうしても痩せない」「薄着の季節が憂鬱……」そんな、お腹に関する悩みを抱えている方も多いのではないでしょうか。見た目の影響だけでなく、「ぽっこりお腹」には生活習慣病の危険性も潜んでいるため、できるだけ早めに対策をしたいところ。
とはいえ、ハードなエクササイズはなかなか続けるのが難しいですよね。そこで、普段運動をする習慣がない人でも、毎日気軽にできるお腹痩せエクササイズを集めました。今から習慣にして、春の健康診断までに、−5cmを目指しましょう！

「ぽっこりお腹」は生活習慣病の予備軍？

「ぽっこりお腹」とはどんな状態かというと、2種類のパターンに分けられます。
肥満度の判定にはBMI（＝[体重(kg)]÷[身長(m)²]）が用いられますが、同じBMIでもどこに脂肪がついているかで健康への危険性は大きく異なります。内臓まわりに脂肪が多く蓄積する「内臓脂肪型肥満」の人は、リンゴ型肥満とも呼ばれ、男性に多く見られます（男女ともに腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm²以上／男性は腹囲85cm以上、女性は腹囲90cm以上が目安）。30歳以降で徐々に増え始め、40歳以上の男性では2人に1人が該当します※。一方、腰まわりや太ももなど下半身を中心に皮下脂肪が多く溜まっているものの内臓脂肪は少ない「皮下脂肪型肥満」の人は、洋梨型肥満とも呼ばれ、女性に多い傾向があります。

※ 厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告より



生活習慣病のリスクを高めるとされているのが、前者の「内臓脂肪型肥満」です。
内臓脂肪が溜まると、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす悪い物質が多く分泌されます。そのため、「内臓脂肪型肥満」の人の多くは、血圧、血糖値、中性脂肪、コレステロール値に異常が出やすくなるのです。
よく聞く「メタボリックシンドローム」とは、男女ともに腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm²以上（男性は腹囲85cm以上、女性は腹囲90cm以上が目安）に加えて、①高血圧 ②高血糖 ③中性脂肪が高いかHDLコレステロール（善玉コレステロール）が低い、の3つのうち、いずれか2つ以上に当てはまる状態をいいます。

具体的には以下の数値になります。
①血圧高値
収縮期血圧：130mmHg以上
または 拡張期血圧：85mmHg以上
② 血糖高値
空腹時血糖：110mg/dL以上
③脂質異常
中性脂肪：150mg/dL以上
またはHDLコレステロール：40mg/dL未満

それぞれのリスク因子が重複することで動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病などの疾患を引き起こしやすくするため、メタボには注意が必要です。

内臓脂肪の過剰な蓄積を防ぐには、食生活をはじめとする生活習慣の改善が大切です。まずは、自分の食生活を振り返り、気になる点を見つけることから始めてみましょう。そして、エクササイズなど無理なく続けられる改善策を取り入れ、習慣にしていくことが重要です。

参考：
厚生労働省「肥満と健康」健康日本21アクション支援システム〜健康づくりサポートネット〜
厚生労働省「健康的な体づくりのための生活習慣見直しノート」
厚生労働省「メタボリックシンドローム（メタボ）とは？」健康日本21アクション支援システム〜健康づくりサポートネット〜
厚生労働省「肥満・メタボリックシンドローム」健康イベント＆コンテンツ スマート・ライフ・プロジェクト 健康日本21アクション支援システム〜健康づくりサポートネット〜
厚生労働省「肥満・メタボリックシンドローム予防の食事」健康日本21アクション支援システム〜健康づくりサポートネット〜
厚生労働省「メタボリックシンドロームの診断基準」健康日本21アクション支援システム〜健康づくりサポートネット〜

内臓脂肪をつきにくくするエクササイズ3選

怖い病気を引き起こす可能性のある内臓脂肪ですが、できるだけ溜めない体をつくるには、どんなエクササイズをすればよいのでしょうか？
今までに1万4000人以上のボディメイクを指導してきた、骨格調整ボディトレーナーのNaokoさんに教えていただきます。

整体トレーニングサロン「ナオコボディワークス」代表、骨格調整ボディトレーナーのNaokoさん。ヨガ、ピラティス、整体、エステ手技などを学び、独自のメソッドを開発。8冊ある著書の累計発行部数は44万部を超える。

「内臓脂肪をつきにくくするには、インナーマッスルを意識することが大切です。腹横筋（体幹をコルセットのように包み込んでいる筋肉）などのインナーマッスルには内臓を支え、正しい姿勢を保つ役割があります。そのため、インナーマッスルが衰えていると、姿勢が悪くなり、内臓下垂や呼吸が浅くなって肋骨が開いた状態になります。

インナーマッスルを鍛えるには“深い呼吸”が効果的です。呼吸は、主に横隔膜を上下に動かすことによって行われますが、無意識にしている呼吸ではほとんど横隔膜が動いていません。そこで、意識的に深い呼吸を取り入れることで、横隔膜を鍛えることができます。横隔膜を鍛えると、腹横筋などの筋肉も強化され、下垂していた内臓が元の位置に戻り、内臓機能が向上します。内臓が元気になると基礎代謝が上がって脂肪が燃焼しやすい体になるんです」

寝ながらできるマッサージ呼吸法

まず始めに教えてもらうのは、寝ながらできる簡単な呼吸法。
「空気を押し出すようにお腹をへこませることで、横隔膜を意識的に動かし、お腹まわりのインナーマッスルにもアプローチします」

①床に仰向けになり、両膝を立て、足を肩幅くらいに開きます。両腕は下ろして楽な状態でOK。鼻から息を吸ってお腹を大きく膨らませます。

②お腹を勢いよくへこませながら息をフーッと吐き出します。お腹をへこませた勢いで息を吐くイメージで。「フーッ、フーッ、フーッ」とリズムをつけて、①〜②を繰り返します。始めは30秒続けるくらいからスタートしてみましょう。

寝ながらできるお腹マッサージ

「お腹まわりには腸腰筋や腹横筋、腹直筋や外腹斜筋などいくつもの筋肉がいろいろな向きで組み合わされていますが、内臓が下垂しているとそれぞれがくっついて動きが悪い状態になります。血流も回らなくなるので、内臓脂肪も溜まりやすくなり、ひどくなると炎症の原因になることも。そうなる前に、それぞれの筋肉をほぐすイメージでマッサージをすると、眠っていた筋肉が目覚めて、その後にするエクササイズの効果もアップします。腸の働きもよくなるので、便秘気味の人にもおすすめです」

①床に仰向けになり、両膝を立てて仰向けになります。まず片側の鼠径部にある腸腰筋に指を入れてぐっと斜め下に向けてほぐします。指はどの指を使ってもOK。

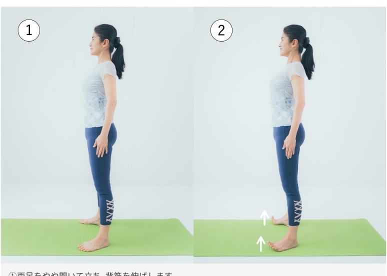
②もう片方の腸腰筋も同様にほぐします。

③左側の下腹から大腸に沿うようなイメージで時計回りにぐるりと揉んでいきます。肋骨の下はグッと上に持ち上げるようなイメージで。

④最後に両方のくびれからギューッとお腹の肉を股の方に向かって絞り出すように押していきます。①〜④を1分くらいかけてやってみましょう。

レジで立ちながらできるエクササイズ

内臓脂肪を溜めない体にするには普段の姿勢がとっても大切。レジで立っているときや電車の中など、立ちながら気軽にできるエクササイズがこちら。
「自然に立って5本の足の指を上げてアーチをつくるだけ。たったこれだけでもお腹にキュッと力が入るのが分かると思います。足の指を上げることで、骨盤の角度が自然とニュートラルなポジションになり、姿勢が矯正されます。これを繰り返すことで正しい姿勢を維持する筋肉がつき、歩いているときも美しい姿勢をキープできるようになります」



①両足をやや開いて立ち、背筋を伸ばします。

②両足の指を全部上げてアーチをつくり、1〜2秒キープ。あとは①〜②を繰り返すだけ。
指を下ろしたときに、つま先を上げた状態の姿勢を保つのがポイント。呼吸が止まらないように注意しましょう。通勤中や仕事中、家事をしながらなど、できるときにやる習慣をつけてみてください。

股関節を整えることがお腹痩せの近道

Naokoさんが提唱しているメソッドの中で、とっても重要なキーワードが「股関節」です。
「股関節は、脚の付け根にある体の中で最も大きく動く関節で、私たちが日常生活で行うすべての動作に深く関わっています。本来はさまざまな方向に動くはずの股関節ですが、長時間のデスクワークなどで股関節を動かさない生活を続けていると、股関節の可動域が狭くなり、まわりの筋肉の活動量が減って衰えます。特にインナーマッスルが衰えると骨盤がゆがみやすくなり、背骨も支えられず猫背に。そうなると呼吸も浅くなり、お腹まわりの筋肉が伸び縮みせず、『下腹ぽっこり』になってしまいます。

人の体には600以上の筋肉があり、8〜9割は骨格を支えるインナーマッスルです。股関節が硬い人は、そのほとんどを使えていません。股関節をほぐすことで、インナーマッスルも一緒に動いて強化できます。さらにインナーマッスルは体の表層部分にあるアウターマッスルとも連動しているため、下腹ぽっこりが解消するだけでなく、メリハリのある体型に。全身の筋肉量がアップするので、基礎代謝が上がり、痩せやすく太りにくい体を手に入れることができます」

これだけでも毎日続ければ体が変わる！ 基本の「股関節ほぐし」と「股関節締め」

「『股関節を動かすメソッドの最初と最後にやりましょう』とお伝えしているのがこちら。『股関節ほぐし』で柔軟性を高め、『股関節締め』で股関節の動きをロックすることで呼吸が深くなり、安定性が高まります。朝晩のルーティンにするのもおすすめです」

イスに座ったままできる「股関節ほぐし」

「簡単な動きですが、深い呼吸とともに行うことで、じんわりと股関節をほぐすことができます。股関節がやわらかくなると、下腹ぽっこりや全身のゆがみ解消にもつながります。イスに座ってできるので、デスクワークの合間などに行ってもOK」

①イスに浅く座り、左足を右ひざの上辺りにのせます。右手は左足に置き、左手は左ひざを押さえます。

②息をフーッと吐きながら、太ももに胸を近づけるように上体を倒します。その姿勢のまま、呼吸を止めずに30秒間キープ。左ひざが上がってしまう人は、しっかりとひざを下に倒して、股関節がじわーっと伸びるのを感じましょう。反対の脚も同様に行います。

寝たままできる「股関節締め」

「お尻や腰、股関節まわりの筋肉をゆっくり伸ばすストレッチです。お尻まわりの筋肉がほぐれるので、腰痛防止にも効果的です」

①床に仰向けになり、両ひざを立て、左ひざに右足をかけます。

②左ひざのすぐ下を両手で抱え、フーッと息を吐きながら手前に引き寄せます。そのまま呼吸を止めずに30秒間キープ。右側の横尻が伸びているのを感じましょう。組む脚を変えて同様に行います。
ひざ下を両手で抱えるのが難しい人は、ひざ裏で手を組み、ひざは軽く曲げる程度でもOK。このとき、上げている方の足首を90度にしておくと、脚がつるのを防げます。

全部寝ながらでOK！ お腹引き締めエクササイズ3選

最後は股関節を動かしながら、気になるお腹を引き締める3つのエクササイズをご紹介します。
「全部寝ながらできるので、腰やひざが痛い人でもやりやすく、余計な力が抜けるので動かし方もわかりやすいはずです。夜寝る前に、気軽にやってみてください」

下腹部

「下腹部を引き上げてくれるインナーマッスル、腸腰筋。脚を前に伸ばす動きで腸腰筋を刺激しましょう。下腹部が引き上がると骨盤も整い、下腹ぽっこりも解消します」

①床に仰向けになり、両脚を上げてひざを90度に曲げます。両腕は、顔の横で手の甲を床につけると、背中側にも効きやすくなります。難しい人は体に沿わせる形でOK。ここで鼻から息を吸います。

②フーッと息を吐きながら、脚を前に伸ばします。このとき、しっかりとお腹に圧をかけることを意識。腰が沿ってしまう人は、ひざを完全に伸ばさなくてもOKです。お腹に力を入れて、床に押し付けるようにしましょう。そして鼻から息を吸いながらひざを曲げます。これを5〜10回程度繰り返します。

浮き輪肉

「お尻を上げたまま、呼吸でインナーマッスルを刺激するエクササイズです。お腹が出ている人は、内臓が下がって渋滞している状態。その状態で腹筋をしてもあまり効き目はありません。まずはお尻を上げて心臓の位置を低くして、重力で内臓を上の方に戻してあげましょう。そうすると呼吸も楽になるし、筋肉も動きやすくなります。それを繰り返すことで、内臓を上の方で支える力をつけることができます」

①床に仰向けになり、右ひざを立て、左ひざを倒します。両腕はひじを曲げて手の甲を床に。難しい人は体の横に沿わせる形でOK。

②お尻の力で骨盤を上げます。そのままキープした状態で、フーッ、フーッとお腹をしっかりへこませながら呼吸を繰り返します。ポイントは脚の付け根をしっかりと伸ばして、股関節まわりの筋肉を伸ばすこと。吐く力でお腹のインナーマッスルをキュッと引き締めることを意識しましょう。反対側も同様に。左右それぞれ5〜10回呼吸を繰り返します。
余裕がある人は、吐くときに骨盤をさらにアップさせると効き目が上がります。

【体が硬い人向け】タオルを使ったエクササイズ

最後に、体が硬い人でもできるタオルを使ったエクササイズをご紹介。
「タオルを使うことで、足を蹴り出すときに反発力が加わり、お腹を効果的に鍛えることができます。腰痛持ちの人や、膝が痛い人でも無理なくできるエクササイズです。脚の疲れやむくみもとれるので、立ち仕事の人にもおすすめです」

①床に仰向けになり、両手でタオルを持って右足の裏に引っ掛けます。

②①で鼻から息を吸い、フーッと吐きながら右脚は上に、左脚は下に向かって伸ばします。息を吐くと同時にお腹をへこませ、床を押すイメージで。左の足はかかとをグーッと前に押し出します。そのあと、吸いながら両脚のひざを曲げてゆるめて①の状態に戻り、また息を吐きながら伸ばす、の繰り返し。反対の脚も同様に。左右それぞれ5〜10回を目安にしましょう。

健康的な食事を “よく噛んで”食べることも忘れずに

「運動をしているからといって、暴飲暴食をしていてはせっかくの効果が十分に得られません。食事の量を無理に減らす必要はありませんが、糖分や脂質が過剰にならず、栄養バランスのよい食事を意識しましょう。お米はしっかり食べていいですが、どうしても食べすぎてしまうという人は、さつまいもなどを代わりにしても◎。体脂肪を増やさず筋肉をキープするには、タンパク質を意識してとるのもおすすめです。

何より大事なのが“よく噛んで食べる”ということ。たくさん噛むことで唾液に含まれる消化酵素が働き、胃腸の負担が軽減されます。胃腸が元気になると、基礎代謝も上がり脂肪が燃焼しやすい体に。一口を30回噛んで食べる、を意識してみましょう。満腹中枢が働くのは、食事を始めてから20分後といわれています。しっかり噛んでゆっくり食事をすることは、食べ過ぎ防止にもつながります。そして、寝る3時間前に食事を終わらせることも重要です。胃に食べ物がある状態で就寝すると、内臓が休まらず、睡眠の質も低下、消費されなかったエネルギーが脂肪として蓄積されやすくなります。忙しい生活を送っているとなかなか難しいかもしれませんが、これだけでだいぶ体が改善されるので、ぜひトライしてみてください。

健康的な体づくりに必要な運動と食生活。どちらも無理なく続けることが大切です。運動は気合いを入れる必要がないくらい、歯磨きと同じようにルーティン化できるとよいですが、『毎日やらなきゃ』と思う必要はありません。3日できたら1日2日やらなくたってOK。自分へのハードルを低めにして、できるだけ継続してみてくださいね」

INFORMATION

Naoko
整体トレーニングサロン「ナオコボディワークス」代表、骨格調整ボディトレーナー。20代の頃より、肥満をはじめ、肩こり、腰痛、外反母趾など多くの不調に悩まされ、ボディメンテナンスの分野に深く興味をもつようになる。出産を機に本格的に体づくりの勉強を開始。ヨガ、ピラティス、整体、エステ手技などを学び、あらゆる知識と実績を組み合わせて独自のメソッドを開発。このメソッドにより、自身も14kgの減量に成功。現在は3人の子どもの育児を行いながら、1万4000人以上の女性たちにボディメイクやメンタルケアを行うほか、後継者の育成指導、企業とのタイアップ商品開発など、精力的に活動している。
URL：https://www.naokobodyworks.com/