

りびえ～る健康取材班と学ぶ! /

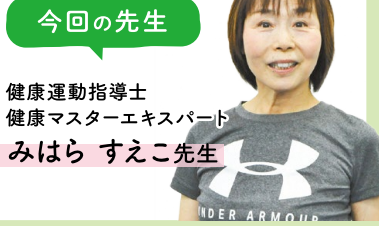
Vol.4

おうちで運動編

「元気」のための基礎知識

40代半ば、そろそろ健康に本気で気を付けたい取材班「河」。人生後半も元気でいるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部



今回の先生

健康運動指導士
健康マスターエキスパート
みはら すえこ先生

久しぶりの運動で体が硬い!



今回はみはら先生が講師を務める弊社文化センター「みはら先生のヨガ教室」にも参加!

このところ寒い日が続いています。動くのもおっくうで、食事と運動のバランスが乱れているかも…

寒さで動きたくない、雪で外出の機会が減る…冬は運動不足になりがち。日常生活の中で無理なく体を動かすには、**運動負荷の高い家事を率先してやるのもいいですよ。**

運動負荷の高い家事といえは?

ズバリ掃除です! 特に床の拭き掃除や窓拭きは最高のエクササイズ。太もも、背中、腹など、**比較的大きな筋肉を動かす**ことで、効果的に運動量を得られるからです。スクワット同様、立ったりしゃがんだり「**腰の位置が動く**」ほど**運動量は増えます**。お風呂上がりには、フェスタオルで体を乾布摩擦するように拭くだけでもちょっとした運動に♪



わが家は家族全員にバスタオル禁止令をいっています

運動に対する本気度が違いますね…



読者には腰やひざに痛みがある人も。無理なく筋肉をきたえるには?

インナーマッスル(*)を動かす、「**ドローイング呼吸**」がおすすめ! 寝たまま、座ったままでもトレーニングができるんです。
(*)身体の深いところに位置する筋肉

寝た姿勢でするときは膝を立ててすると効果的!

- 1 おなかいっぱいにおなかから息を吸う。腹部から鎖骨まで風船のようにふくらませるイメージで。
- 2 限界まで吸ったらゆっくり口から息を吐く。膨らませたおなかをへこませるイメージで吐ききったら、しばらく浅い息をしながらへこませたおなかをキープ。
- 3 1、2を無理のない範囲で繰り返す。

みはら先生直伝!

①～④を5回ずつ(3は左右それぞれ5回)、3セット程度繰り返す。ドローイングを意識してゆっくり呼吸しながらだと効果アップ!

自宅で簡単スクワット!

1 背筋

うつ伏せに寝て両手を耳の横あたりに広げ、上体を上に反らす。足が上がる場合はひざのあたりを支えてもらうと◎。



2 太もも

肩幅の倍くらいに両足を開き、両手を前に伸ばし体の前で合わせて腰を落とす(写真①)。このとき、ひざが前に出ないように、できるだけ後ろにおしりを突き出すイメージで。ポーズができたら手の合わせを解き、両手を背中の中の線にまっすぐになるよう斜め上に伸ばす(写真②)。



3 ウエストまわり

②くらい足を開き、片手を上に曲げ、片手を横に伸ばす(写真①)。腰を落としながら、曲げた腕が前、伸ばした腕が後ろになるように上体をひねる(写真②)。このとき曲げた腕のひじと反対側の足のひざがなるべく近くなるように。

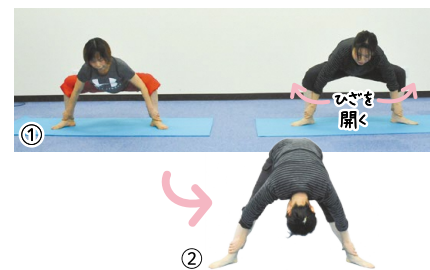


脇腹がっつる!!

効いていますね♡使っている筋肉を意識すると効果的です♪

4 もも裏

②くらい足を開き、腰を落とす。両手を上に大きく広げてから、前かがみになり足首をつかむ(写真①)。このとき両ひじでひざを左右に開くようにする。足首をつかんだままひざを伸ばし、おしりを上げる(写真②)。頭は足の中に入れ込むイメージで。



今回のまとめ

キツければ1回、1セットでもいい。継続は力なり…続けることが大事です。ウエストを測るなどして、目に見える目標を持つのもいいですよ。

ふと思いついたときにできて、程よい負荷が日常にぴったり。体形が重力に正直になるお年頃…がんばって続けます!

島根県民は運動不足…かも?

特定健診の問診には、運動に関する以下の3つの項目があります。皆さんは、「はい」「いいえ」のどちらでしょうか。

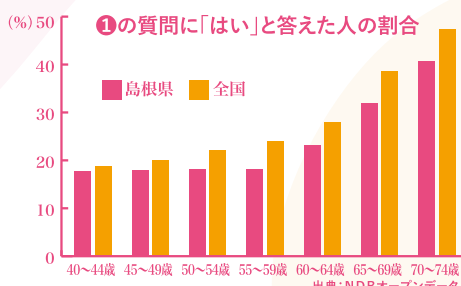
- ① 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施
- ② 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施
- ③ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

上の3つの項目の回答を全国と比較すると…

なんと島根県は全国に比べ

①～③すべての項目のすべての年代で

「はい」と答えた人の割合が少ない結果でした。



ちょっと車で…(歩いて3分のコンビニまで)

明白からがんばるぞ

今回の「おうちで運動編」を参考に今日から始めてみませんか?

お腹は気になるけど、メタボじゃないからまだ大丈夫…なハズ

運動しよう!…でも今は寒いから。(暑いから、雨が降るから、風が吹くから…心の中で、つい言い訳)

抽選でプレゼントが当たる!

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて賞品をゲットしよう!

