



心と身体を整える 健康ストレッチ



vol.1

今号の
テーマ

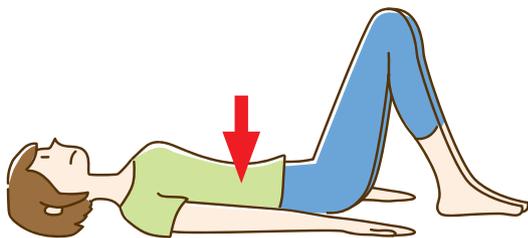
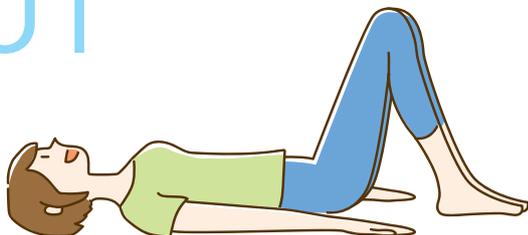
インナーマッスルを鍛えよう！

姿勢や動作、歩行時の安定性向上には、アウターマッスルのパワーとともにインナーマッスルの支える力も必要です。今回は、加齢とともに衰えやすい下肢と体幹のインナーマッスルを鍛えるトレーニングについてご紹介します。

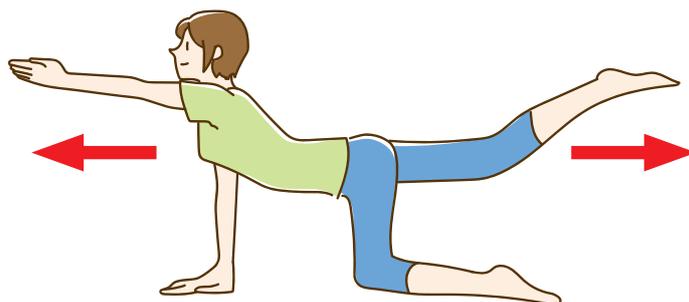
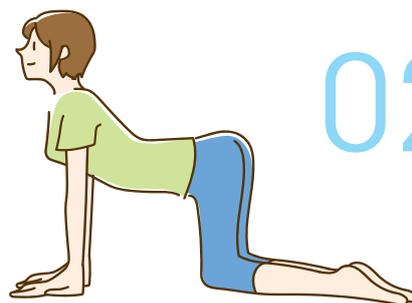
お腹を凹ませて呼吸する「ドローイン」で インナーマッスルの働きを促す。

- 1 仰向けに寝て両膝を立てる。
- 2 息をゆっくり吐きながらお腹を凹(へこ)ませる。
- 3 息を吐き切ったら、お腹を凹ませた状態をキープしながら浅い呼吸を続ける。
- 4 30秒たったら力を抜く。慣れてきたら、座った状態や立った状態でもドローインを行ってみましょう。

01



02



手足を片方ずつ上げる 「バードドッグ」で背中の筋力アップ。

- 1 四つん這いの姿勢をとる。
- 2 左手を右足をあげた状態を10秒キープ。
- 3 右手と左足をあげた状態を10秒キープ。
身体の軸がぶれないように姿勢をキープできることを目指します。

※足首、膝に痛みや違和感があれば中止してください。
※弾みや反動を使わず、筋肉の動きを感じながら行ってください。

「+10(プラス・テン)」を意識しよう。

「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、「1日60分、元気に体を動かすこと」が奨励されています。1日60分は連続した時間でなくてもかまいません。

そこで、まずは今より10分多く体を動かす「+10」を実行するのがおすすめ。ストレッチに加えて、通勤で歩くことや階段を利用すること、家の中で掃除したり庭の手入れをすることなども身体活動(体を動かすこと)です。続けることが大切ですので、気軽に取り組めることから始めてみましょう。

健康インフォメーション

【情報引用】厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」

【情報引用】公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/>