



心と身体を整える 健康ストレッチ



vol.2

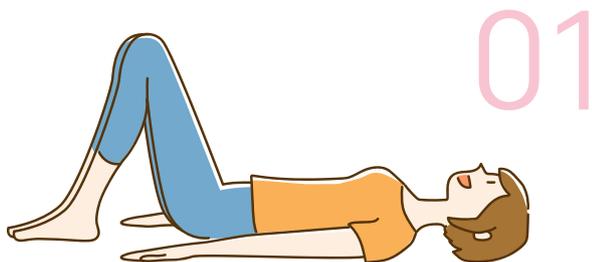
今号の
テーマ

体幹を鍛えて腰痛を予防しよう！

長時間歩いたり立ちっぱなしが続いたりすると、腰が痛くなってくる、重くなってくるなどの症状がみられる人は、体幹の筋肉(腹筋、背筋)が弱くなっている可能性があります。日々ストレッチを行い柔軟性を促すことや、運動で筋力をつけることが大切です。

寝たままでできる「腹筋体操」で
体の前面の筋肉に働きかける。

- ①両膝を立てて仰向けに寝る。
- ②あごを引き、おへそを覗き込むように頭を持ちあげ5秒間キープ。頭の位置は自分のできるところでOK。できる人は45度まで持ち上げてみましょう。
- ③ゆっくり元に戻す。



01

頭を持ち上げて
5秒キープ!



45度を
目標に

02



上半身を床から
離して5秒キープ!



床から10cmを目標に

カンタンな「背筋運動」で
体の後ろの筋肉に働きかける。

- ①うつ伏せに寝て、おへそより下の位置に枕を挟む。
- ②あごを引き、上半身を床から離して5秒間キープ。床から10cmを目標に行いましょう。難しい人は、背中に力が入っていることを意識しながらできるところまで。

※からだ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。

こまめな「水分補給」を心がけて

人の体の生命活動には“水”が欠かせません。体から水分が1%損失するとのどの渴き、2%の損失ではめまいや吐き気、食欲減退などが現れます。また、体の水分が不足すると熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな健康障害のリスクの要因にもなります。

水の必要摂取量の基準値は設定されていませんが、欧米の研究成果によると、目安は生活活動レベルが低い集団で1日約2.3～2.5ℓ、生活活動レベルが高い集団で1日約3.3～3.5ℓと推定されており、そのうち水分補給として1日1.5ℓ程度の水を飲むべきであるとされています。

健康インフォメーション