



心と身体を整える 健康ストレッチ



vol.6

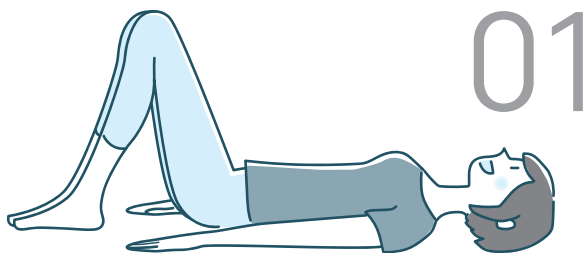
今号の
テーマ

低負荷で体幹を鍛えるトレーニング

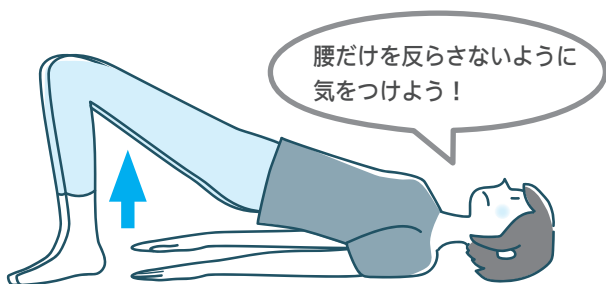
心臓や肺といった、身体の重要な機能を担う内臓がおさめられている体幹は、身体の軸となる骨格部分でもあります。体幹の機能を高めると、動作が滑らかになったり、姿勢が安定したり、さらには内臓機能も向上します。日頃から体幹を意識して使っていきましょう。

ゆっくりとお尻を上下させて
腹部とお尻、下肢の筋力を鍛える。

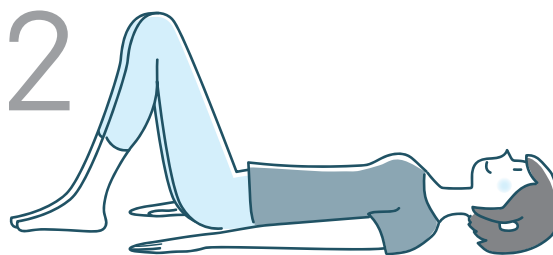
- ① 仰向けに寝て両膝を立てる。
- ② 息を吐きながらお腹をへこませていき、床と腰の間に空間ができないようにする。
- ③ ゆっくりと「1.2.3.4.5」と数を声に出しながら、お尻を上げる。
- ④ 「1.2.3.4.5」と再び数を声に出しながら、お尻を下ろす。



01



02



寝たまま気軽に取り組める
体幹・下肢(腸腰筋)の筋肉を鍛えるもも上げ。

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる。
- ② 息を吐きながらお腹をへこませていき、床と腰の間に空間ができないようにする。
- ③ ゆっくりと「1.2.3」と数を声に出しながら、足の付け根から片方のももを上げる。
- ④ 「1.2.3」と再び数を声に出しながら、足を下ろす。

サプリメントの正しい利用法

健康インフォメーション

サプリメントとは、ビタミンやミネラルなど、健康の維持増進に役立つ特定の成分を濃縮し、錠剤やカプセル状にしたものです。病気の予防や疲労回復など、性別や年齢により利用する目的はさまざまですが、改めて、正しい利用法について確認しておきましょう。

まず一番大切なことは、毎日の食事を見直し、自身の体に本当にサプリメントが必要かを考えること。購入する場合は、成分名、含有量、問い合わせ先を確認します。服薬中の薬との飲み合わせにも注意が必要です。サプリメントは食品ではあるものの、薬のような副作用がないわけではありません。必要に応じて利用しつつ、生活習慣や食生活も一緒に見直すことで、サプリメントと上手に付き合っていきましょう。