

「りびえ～る健康取材班と学ぶ!」 Vol.15

大人も子どもも
おうちで運動! 編

「元気」のための基礎知識

そろそろ健康に本気で気を付けたい取材班のアラフィフ「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
日本フィットネス協会
GFIエグザミネー
宇山 民代 先生



腰背部、腹筋が弱いと
姿勢が悪くなったりと
腰痛になりやすいですよ

今回は宇山先生の個人レッスンを体験!



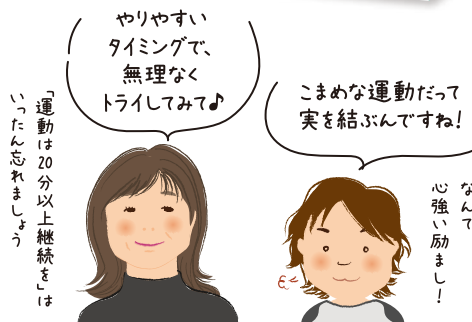
去年のギックリ腰2回は
そのせいかも...

▶ 運動不足になりがちな冬...春に向けて 体力・体形維持をしておきたい!

筋肉は使わないと硬くなります。活動的になる季節に備えて運動で柔軟性を保っておくのが◎。体内の水分や血の巡りも良くなり、冷え・むくみの改善にもつながります。冬太りを気にして食事制限する人もいますが、筋肉を維持するタンパク質源は積極的に補いましょう。運動がエネルギー消費につながりやすい体を作ることも大切です。

▶ 時間を取って体を動かすのはハードルが 高くで...いい方法はありませんか?

運動や鍛える部分って「小分け」でいいんですよ。以前は有酸素運動などは「スタートから20分程度で脂肪が燃焼しはじめる」が通説でしたが、研究が進んで、トータルが同じなら5分、10分と分けても効果は同じことがわかってきました。昼は腹筋を、夜は脚を...といったように、気になる部分ごとにトレーニングしてもOKです。



やりやすい
タイミングで、
無理なく
トライしてみてください!

こまめな運動だって
突を結ぶんですね!

「運動は20分以上継続を
いったん忘れましょう」

なんて
心強い
励まし!

宇山先生
直伝!

姿勢改善や腰痛予防にも効果あり。
大人はもちろん、遊び感覚で子どもも楽しめます。

※撮影時のみマスクを外しています

ながら運動に最適!

ヒップスクイズ 10回

1. まっすぐに立ち、かかとをつけてつま先を90度くらいに開く。両手を腰の裏側に。
2. かかとをつけたままゆっくりつま先立ちする。骨盤をまっすぐ立てて腹筋と内もも、お尻を引き締めつつ、後ろで曲げた左右のひじを背中心に寄せ、背筋も引き締める(写真)。
3. 姿勢を保ちながらゆっくりかかとを下ろす。下りたら筋肉を瞬時にゆるめ、すぐに2と同様にかかとを上げる。10回程度しっかり上下に動かす。



腰・おなか周りに効く!

ヒップブリッジ 5~10回

1. あおむけになり、手のひらを床に、足は骨盤幅でひざを立てる。かかとの位置はひざ下くらい。
2. お尻と腹筋を引き締め、ゆっくり腰を上げていく。おへそを天に引き上げるようなイメージ。足裏、手のひら、肩甲骨の3点で体重を支え、自然な呼吸で10秒キープ(写真)。
3. 背骨を一つずつ床に付けるように身体をゆるめながら下りていく。



体幹バランスが整う!

ダイアゴナル 左右1セット 5回

1. 四つ這いになる。両手は肩の真下、両ひざはお尻の真下へ。片脚を後ろへゆっくり伸ばす(写真1)。床についた方の足の甲と両手で体を支え、骨盤が床と平行になるように気を付けて。



2. 姿勢が安定したら上げた脚と反対の手を、手のひらを内側に向けて、耳の位置でまっすぐ前へ伸ばす(写真2)。自然な呼吸で10秒キープ



3. 伸ばした手脚をゆっくり元の位置に戻す。反対側も同様に。

子どもと楽しむ 運動メニュー



WEB版では
このほかにも
たくさん紹介
しています!

ぎっとんぱとん



床に座り、向かい合ってお互い脚を開く。ひざは天を向くようにし、大人のひざに子どもの足裏をかける。手をつなぎ、背中側へ交互に倒れ「ぎっとんぱとん」!

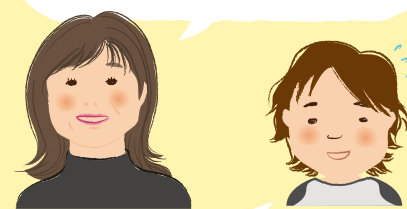
アシカのポーズ



うつ伏せから胸の横に手をつき、上半身を起こす。手のひらで支えながら背中側に反る。

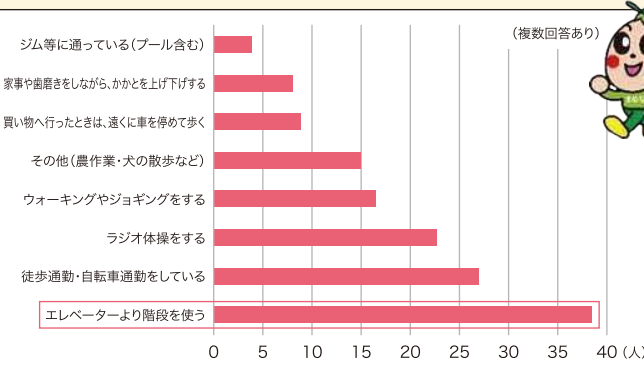
今回のまとめ

短時間のながら運動でも、チリも積もれば...です。ご家族と一緒に体力づくり、楽しんでください!



普段使わない筋肉も使って身体はスッキリ、指先までほかほか。疲労感も心地いいので、続けられそう!

MAMEな健康調査隊が 日頃している運動について、50人に聞いてみました!



アンケートに答えてくださった方の70%以上の方が、「エレベーターより階段を使っている」という結果が出ました。この他にも、「違う階のトイレに行くようにしている」「トイレに行く度にスクワットをする」と回答した方もいました。皆さんが、忙しいなか工夫して運動していらっしゃるようです。

「今週の+1」で健康づくりに取り組みよう!

島根県健康推進課のホームページでは、県民のみなさんへ昨日より一歩、健康に近づける運動や食生活などの具体的な「+1(プラスワン)」を毎週紹介しています!ぜひご覧ください。

今週の+1
トイレは違う階を利用する

今週の+1
コピー機のまえでは
つま先立ちをする

今週の+1
朝、ラジオ体操をする
(昼でもいいよ!)

今週の+1
テレビを見ながらストレッチ

「今週の+1」は
こちらから

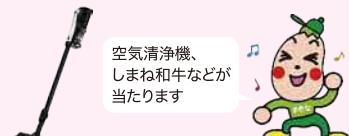


毎週更新
しています

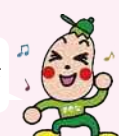
抽選でプレゼントが当たる!

「元気」のための基礎知識の
アンケートに答えて
豪華賞品をゲットしよう!

みなさまのご感想やご意見をもとにより
良い記事としていくため、アンケートに
ご協力をお願いします。(所要時間: 1~2分)



空気清浄機、
しまね和牛などが
当たります



島根県観光キャラクター
「しまねっこ」
島観連許諾第7004号



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめなくん

家庭や職場で健康づくりを
「プラス1」してみよう!

企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち 情報

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ
まめに暮らせる 短い動画集作りました!
ぜひご視聴を!



詳しくはこちらから