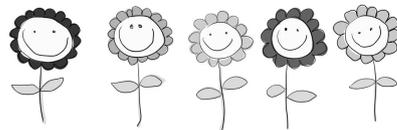


へるす さぽーと



運動のススメ

私たちの筋肉は、個人差はありますが、運動をしないしていると20歳代をピークに30歳代から少しずつ減少していきます。しかし、簡単な運動をしつかり行うことで、80歳代になっても筋肉を増やすことは可能です。筋肉がつくと、様々な体の不調を改善・予防し、より活発な生活の土台が作られます。

- ・ 肩こり・腰痛改善
 - ・ 肩や腰を支える筋肉の不足で、頭や体の重みが負担になっていることも一因。筋肉をつけることで徐々に軽減します。
 - ・ 冷え症の改善
- 筋肉は熱を作り出す臓器です。運動によって発熱し、血流が促され手足の冷え症が改善します。

・ 糖尿病の予防・改善

筋肉が多いとインスリンが働きやすく血液中の糖を下げる効果があります。

・ 風邪の予防

筋肉はアミノ酸の貯蔵庫です。筋肉が分解されてできるアミノ酸が、免疫の働きを活性化して風邪や病気への抵抗力を高めます。

他にも、筋肉を動かすと様々なホルモンが分泌されることがわかってきました。それらががんの増殖を抑えたり、うつ症状を改善したり、記憶力を高めたりする可能性があることも最新の研究でわかっています。

お家でできる筋トレの「コツ」

冬は外に出る機会も少なく、どうしても運動不足になりがちです。家の中でできる運動を、自分の生活に合わせて取り入れてみましょう。

目標は10回×3セット。「きつい」と感じるなら5回くらいから徐々に増やしていきましょう。

スクワット

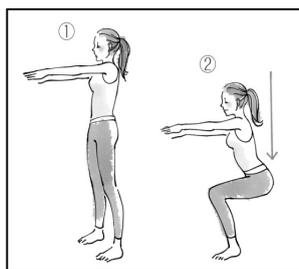
太腿の前面とお尻の筋肉を鍛えます。

足を肩幅に開いて膝とつま先の向きを揃え、両腕を前に伸ばします。

太腿の前面とお尻の筋肉を意識し、「1、2、3」とカウントしながら「少しきつい」と感じる深さまで膝を曲げます。

息を吸い

「1、2、3」とカウントしながら膝を伸ばします。



踵上げ

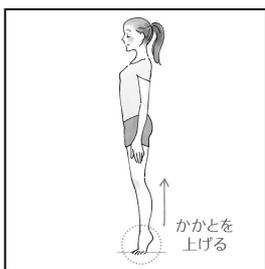
ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

壁に軽く手を当てて背筋を伸ばします。

「1、2、3」とカウントしながら踵を上げます。

息を吸い「1、2、3」とカウントしながら

踵を下し、踵が完全に床につく前に再び息を吸い2回目を繰り返す



ます。

階段昇降

筋トレと有酸素運動の両方の要素があります。急いでやるのは危険なのでゆっくり昇り降りしましょう。ゆっくりの方が足腰に負荷がかかり効果的です。5階分の昇り降り（1階分の目安は約15段）をプラスできれば理想的です。

筋力アップでメリハリボディに！

ふれあい健康センターではトレーニング室の機器を使った運動の体験教室を開催しています。家でもできる筋トレ等も指導が受けられます。平成30年度の開催は残り1回となりました。参加を希望される方はお早めにお申し込み下さい。

日時：平成31年2月16日（土）

午後1時45分～3時15分

講師：サワダプライベートジム

代表 澤田 和崇 氏

対象：おおむね18～65歳の町民

定員：15名程度

申込先：34 3955

健康福祉課 保健グループ