

4. お尻を鍛えて健康寿命延伸

〈月1回〉

筋トレ de イキイキ生活

J-Stretch協会
城寶 佳也



じょうほうかや
博士(公衆衛生学)。健康運動指導士。一般社団法人J-Stretch協会代表理事。専門はストレッチ指導者養成とフレイル予防の運動指導。全身運動で代謝アップ!朝体操の新定番「ノビティ体操」をYouTubeで配信中→



の筋力を維持・向上させることは、健康寿命の延伸にもつながります。

今回は、仰向けの姿勢で無理なく行えるエクササイズ「ヒップリフト」です。お尻の筋肉を意識しながら、ゆっくりと動作を繰り返すことで、大臀筋を効果的に鍛えることができます。週に2回の筋力トレーニングと、毎日のストレッチを習慣にすることで、いつまでもイキイキとした生活を目指しましょう。

加齢に伴い、筋力は徐々に低下していきます。特に下肢や体幹の筋肉が弱くなると、立ち上がりや歩行といった日常の動作が難しくなり、生活の質にも影響を及ぼします。

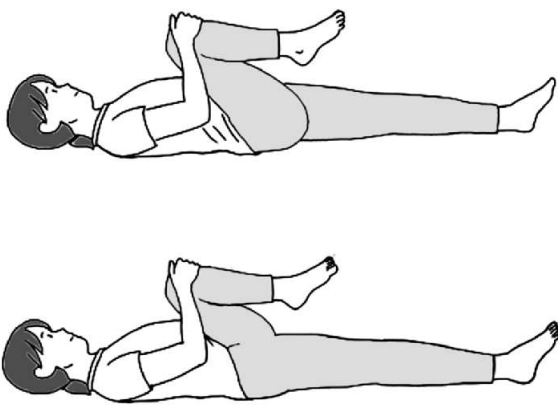
なかでも、**大臀筋**(お尻の筋肉)は、体幹の安定性を高め、重心のコントロールを助ける重要な役割を担っており、転倒予防には欠かせない筋肉です。また、立ち上がり動作や歩行速度にも深く関与しており、大臀筋

筋力トレーニングをおこなう際の注意点

- 準備運動をしてからおこなう
- 呼吸を止めない
- 正しいフォームで
- 楽にできるところから始める
- 関節痛や高血圧などの持病がある方は、医療機関に相談してからおこなう
- 週に2日程度おこなう

1. ほぐし運動

仰向けになり、右膝を抱えて10秒伸ばします。左側も同様におこないましょう。

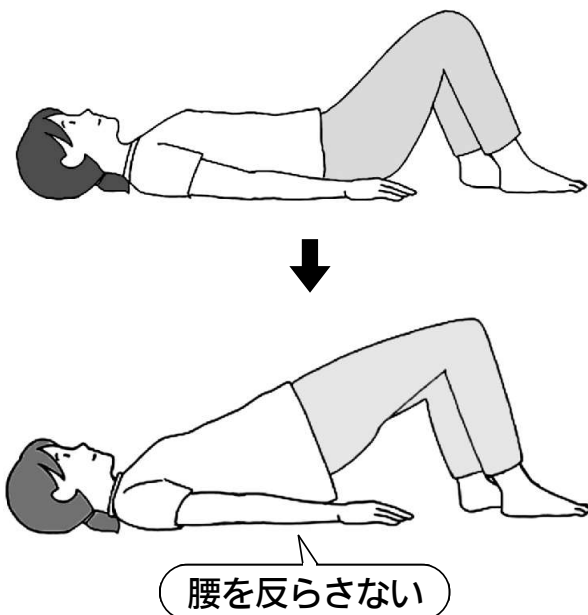


①両膝を立て肩幅程度に足を広げる。両手はお尻の横に置き、お腹はへこませる。

②1、2でお尻を持ち上げ、3、4で下ろす。胸からももまでが一直線になるところまでお尻を持ち上げます。

10回程度から始め、慣れてきたら10回×3セットおこないましょう。(セット間の休憩時に、1のほぐし運動を入れましょう)

2. ヒップリフト(お尻あげ運動)



ホットラインの投稿は編集部メールアドレス s-press@shinfujin.gr.jp へ

ホットライン



次世代に語り継ぐ▲大阪

【枚方支部野花班 平田恵美子】広島に原爆が投下された8月6日、枚方市村野の光明寺で「平和の鐘」を鳴らすつどいが毎年行われています。80年目を迎える今年も、光明寺で6日午前8時15分に原爆で犠牲にな

大阪 「平和の鐘」鳴らす集い

つた人々を追悼するため、「平和の鐘」をつき、参加者全員が黙祷をささげました。



地域在住の被爆者の話を▲神奈川

【相模原南支部いちごみるく班 近藤広美】7月の班会は「地域在住の被爆者のお話」を聞く会でした。事前にチラシなど

神奈川

被爆体験を聞く班会

で宣伝し、地域の方も含め17人の参加でした。被爆者の方は、5歳の時、広島で被爆し、祖母、姉を亡くされたことやその後のご苦労、また、被団協の語り部としての活動などを話しました。

【岩国支部 山中式代】7月15日〜18日の4日間、市内の高校で、高校

山口

高校の校内で原爆の絵展

命があります。歴史を一度と繰り返さないために、私たちが次の世代へ語り継いでいく使命があります。

【羽田雅法住職と野花班の10人が参加し、「戦争は嫌だ!」という思いを込めて鐘をつきました。一発の原子爆弾は、多くの命を奪い、人々の人生を変えたのです。広島

福岡

文化祭で高校生の原爆の絵

【八幡東支部】高校生が描いた原爆の絵を、九国大付属高校の文化祭で展示しました。



折り鶴、絵本、署名コーナーも▲福岡

折り鶴や絵本、署名コーナーも用意し、約100人が見に来ました。署名も34、折り鶴もたくさん折りました。「家に帰って折ります」という人もいました。

【岩国支部 山中式代】7月15日〜18日の4日間、市内の高校で、高校

「広島の高校生が描いた原爆の絵です」「被爆者の声を絵にしています」と入り口前で呼び込みをし、「ちょっと見ていこうかと家族連れや、高校生も次々来場。熱心にコメントを聞いていました。

「広島の高校生が描いた原爆の絵です」「被爆者の声を絵にしています」と入り口前で呼び込みをし、「ちょっと見ていこうかと家族連れや、高校生も次々来場。熱心にコメントを聞いていました。

【八幡東支部】高校生が描いた原爆の絵を、九国大付属高校の文化祭で展示しました。

0人が見に来ました。署名も34、折り鶴もたくさん折りました。「家に帰って折ります」という人もいました。

8月の「平和の波」として、地域に広げていきたいと思いました。

参加者から、「体験された方のお話を聞くのは初めて」「鉄を溶かす温度以上の熱の原爆のすさまじさに驚いた」「戦争は、絶対に起こしてはいけない」などの感想がありました。

参加者から、「体験された方のお話を聞くのは初めて」「鉄を溶かす温度以上の熱の原爆のすさまじさに驚いた」「戦争は、絶対に起こしてはいけない」などの感想がありました。

参加者から、「体験された方のお話を聞くのは初めて」「鉄を溶かす温度以上の熱の原爆のすさまじさに驚いた」「戦争は、絶対に起こしてはいけない」などの感想がありました。



校内で実現!▲山口

頭先生にお願いの文書や、新聞記事などを渡し説明。「美術の担当と相談してみよう」と言われ、後日快諾の連絡を受け、絵を十数枚持って打ち合わせをしました。生徒昇降口近くにスペースを設け、絵作成の説明文と学校が選んだ8枚の絵を展示しました。

【八幡東支部】高校生が描いた原爆の絵を、九国大付属高校の文化祭で展示しました。

美術部の生徒からは「同じ高校生が描いたとは思えないくらいリアルで迫力のある絵だ」と思っていた。戦争の辛さ、悲しみが伝わってくる」と感想が寄せられました。また、市内2校にしかお願ひに行っておらず、順次訪ねようと考えています。