

5. 内ももトレーニングで転ばない身体づくり

〈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→



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
- 安定した椅子を使う

内ももの筋肉(内転筋群)は、脚を内側に引き寄せる働きを持ち、歩行時の安定やバランスの維持に欠かせない存在です。ところが、日常生活では意識されにくく、使われる機会も少ないため、加齢とともに衰えやすい筋肉でもあります。

この内転筋群を意識的に鍛えることで、歩行時のふらつきを防ぎ、転倒リスクの軽減につな

がります。また、O脚の予防や、変形性膝関節症の進行を抑える効果も期待できます。

内ももに少し意識を向けるだけで、歩く姿勢が変わり、日々の動作が軽やかになります。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。

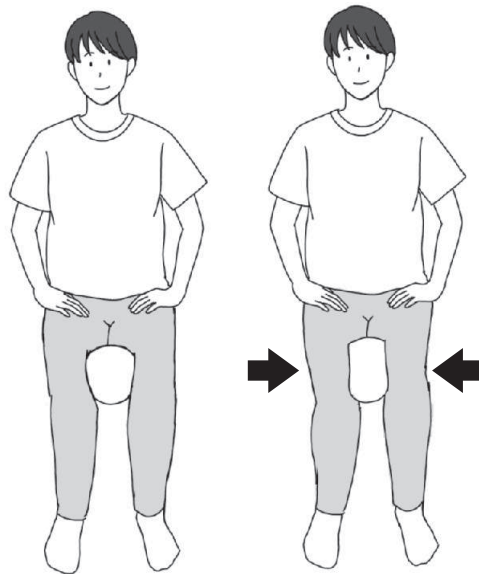
1. ほぐし運動

- ①椅子に浅く座り、両脚を広めに開いて、つま先を45度程度外に向ける。
- ②両手を内ももにあて、右肩を内側に入れ内ももを外側に10秒押す。
- ③反対側も同様におこなう。



2. ボールつぶし運動

- ①椅子に浅く座り、両脚の間にボール(またはクッション)をはさんだら、背中を伸ばしたまま、内ももでボールを3秒間つぶす。これを10回おこなう。
※慣れてきたら①を1セットとして、2~3セットおこなう。
- ②終了したら、1のほぐし運動をおこない、内ももを伸ばす。



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

広島
班で原爆写真・高校生の絵展
【福山支部神辺班 鈴木喜美枝】班長の竹本さんを中心として8月16日~22日まで「原爆ハネル」と「基町高校生の原爆の絵」展を開き、175人の参加

神辺交流館に申し込んだところ、館長さんは長崎出身で、お誘いチラシにメッセージを寄せてくださり、みんな感激しました。
展示を見た方には「パパタ鶴と一緒に折り、交流できました。班の団結力もすごかったです。感想ノートには「かわ



175人が参加▲広島



新潟 新潟空港での軍事演習や平和が脅かされていることを訴えて抗議



島根 松江駅前松江支部が行動。イスラエル大使館に抗議文を送った



奈良 奈良支部が大佛鐵道公園で

“STOP/ジェノサイド” 各地で行動 全国ひとつにつながって

パレスチナ連帯緊急アクション



青森 青森支部の支部委員会の前に4人で行動。交通量の多い大通りの四つ角で



埼玉 浦和支部が行動。川越、春日部、草加支部も



大阪 「すぐやろう!行動しよう!」と9人でスタンディング