

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

山下 和見

こつこつ筋トレで「貯筋」しましょう！



これからますます、薄着になる季節。この夏こそは

グツとしまった体になりたい！

出っ張ったお腹をなんとかしたい！ と思っている方も多いはず・・・

そこで本格的な夏を迎えるこの季節に
少しずつでも筋肉トレーニング始めませんか？

【筋トレは継続がカギ】

筋肉はなにもしなければ加齢とともに減少していきますが、
筋肉量は何歳からでも筋トレによって増やすことができます。

お金は使えば使うほど減ってしまいますが、
筋肉は使えば使うほど維持増強。
貯筋は大事です！

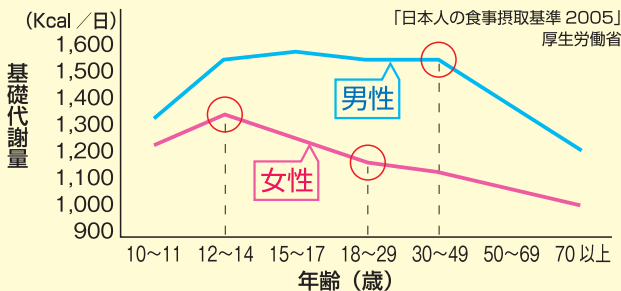
【筋トレすると・・・】

1. 太りにくい体になる～基礎代謝量がアップする

呼吸・心拍や体温調節など生きていくうえで最低限必要なエネルギー量（基礎代謝量）が増えます。寝ていても、じっとしていてもエネルギーを消費しやすくなります。

しかも基礎代謝で使われる主なエネルギー源は脂肪。筋肉は脂肪の最大燃焼工場です

基礎代謝量は加齢とともに減少する



筋トレをして
基礎代謝量を
アップさせよう！

2. 肩こり・腰痛予防につながる

- 肩周辺の筋肉を鍛えることにより肩こりを予防します。
- 腹筋や背筋をつけることにより、腰周りに自然のコルセットをつけることになり腰痛を予防します。

3. 冷え症を改善する

熱生産器官である筋肉を鍛えることによって体温をアップさせます。

4. 免疫力が上がる

筋トレを行い、体温が上がることにより免疫力が活性化され、病気を寄せつけにくい体になる。

5. 若々しい体形を保ち、老化防止対策になる

- 筋肉を鍛えることは老化によるさまざまな関節痛の予防につながり、いつまでも活動的な生活を送ることが可能になります。
- 筋肉の刺激がホルモンや自律神経など、体全体によい影響を与える。

《まずは姿勢と歩き方を見直すことから始めよう！》

★コアマッスルを鍛えよう！

首から肩、背中、腰に及ぶ姿勢を保持するのに使われる体幹支持筋群をコアマッスルといいます。普段から背筋を伸ばし、腹筋の引き締まった美しい姿勢をとることを意識しましょう。

★とにもかくにも姿勢よく歩こう！

人間の筋肉の7割は下半身にあります。歩くことは効率よく筋肉を鍛えることになります。また、足の筋肉は第2の心臓と呼ばれるほど、血液の循環に大きな役割を果たしています。

★朝の筋トレがお勧め！

朝に筋トレをしてエネルギー代謝を高めておけばエネルギーを消費しやすい体の状態で1日を過ごせます。

<筋トレするときの注意点>

- 呼吸を止めない
- 反動をつけずにゆっくり行う＝スローペースで
- 使っている筋肉を意識する～脳が使っている筋肉に集中すればするほど、対象部位の筋肉がより多く動く～

《実践！筋トレ》

●朝は速歩でスタート・・・

歩く前に軽いストレッチ+簡単な筋トレ→速歩が理想

夏は朝が一番涼しくて気持ちのよい時間、少し早めに家を出て速歩で通勤してみませんか？
(着替えのシャツ、タオル、飲み物を忘れずに)



●電車のなかや仕事でも・・・



- 吊革を持つ手は内側に巻き込むようにすると腕の筋肉が収縮して筋トレ効果が上がる。
- また、吊革を強く引き、かかとを上げるとふくらはぎと腹筋が鍛えられる。

- 座った状態で足を浮かせて10秒から20秒保持すれば腹部の筋トレに！



●テレビを見ながら・・・

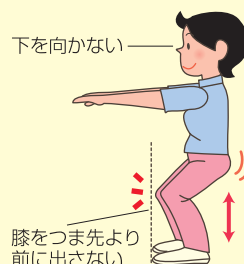
- ダンベル運動 ペットボトル（500mlに水を入れて）を持って腕の上げ下げ。
- 腹筋運動 ●背筋運動



〇〇階以下は階段を使う
※階数を決めましょう



CMの間は腹筋運動



スクワット



ヒップエクステンション