



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

「バイシクルクランチ」

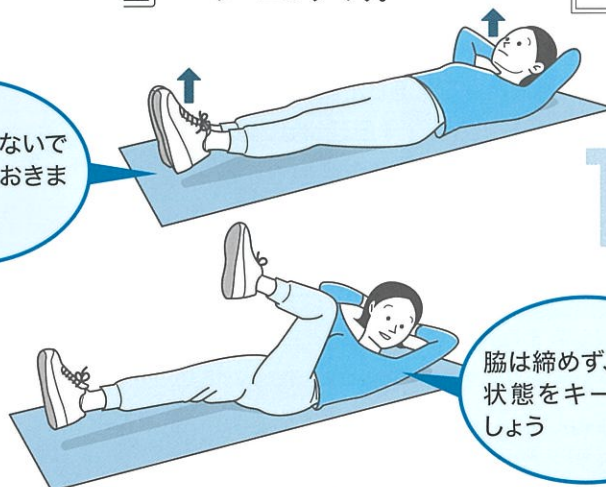
仰向けで肘と反対側の膝を近づける動作を繰り返すトレーニングです。

20回
×
3セット

- ①仰向けに寝て、両手を頭のうしろで組み、両足と頭を少し床から浮かせます。
- ②右肘を左膝に近づけるようにならだをひねります。
- ③自転車を漕ぐように足を入れ替え、反対側もそのまま行います。
- ④左右交互に10回ずつ（合計20回）を1セットとして、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

足は床につけないで常に浮かせておきましょう

2



脇は締めず、開いた状態をキープしましょう

どんな効果
がある?

バイシクルクランチでは、腹直筋（いわゆるシックスパックと呼ばれる筋肉）や、側面の腹斜筋、上半身と下半身をつなぐ腸腰筋など、腹筋全体に高い負荷をかけて鍛えることができます。体幹の安定性や姿勢の維持に効果が期待でき、運動機能の低下を予防することにつながります。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

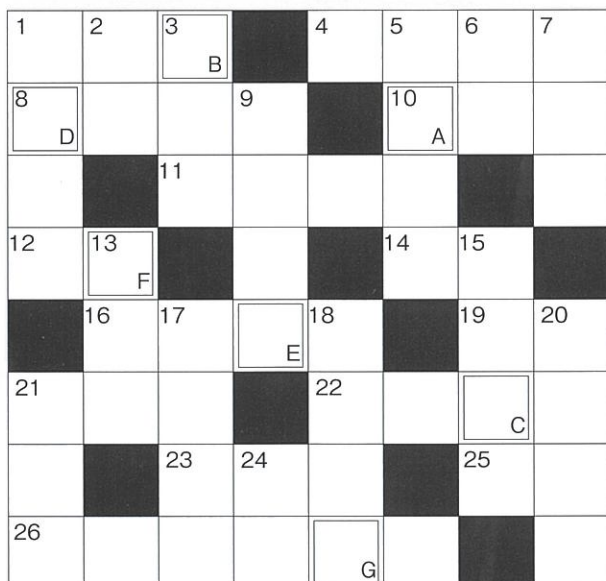
動画も
CHECK! /



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 1 秋といえば、読書、芸術、そしてコレも
- 2 一か八か、のるかそるか!
- 3 とお÷2
- 5 スタスタは足音。ザーザーは
- 6 ラッキーのスペルで最後の文字
- 7 自分で健康管理「○○○ケア」
- 9 英語で「引き金」医療用語では「要因」
- 13 駅伝でバトンがわり
- 15 漣と書く。サーフィンは無理みたいね
- 17 オートバイの俗語
- 18 シングル、ダブル、次は
- 20 野球の試合が6回で終了。○○○○ゲーム
- 21 ほっそり。○○○な体型
- 24 巨峰はデラウェアよりビッグ。○○揃い

ヨコのカギ

- 1 海はマリンブルー。空は何ブルー?
- 4 ハッピー、青い鳥、天にも昇る気持ち
- 8 カンガルーやドラえもんのお腹に
- 10 距離の単位ml
- 11 大物掛かった!グリーンとなった!
- 12 秋には建物ごと紅葉
- 14 坂本龍馬の出身藩
- 16 短距離走はクラウチング
- 19 雑多な小魚。○○寝
- 21 肌と肌の触れ合い「○○○シップ」
- 22 ラジオをお聴きの皆さん
- 23 肩こりや筋肉痛に、スー・スー貼り薬
- 25 コーヒー豆や粒胡椒を入れてガリガリ
- 26 戦いに臨み、やる気満々すぎてブルブル

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

ヒント

自分の保険者記号・番号は
ここでも確認できます