



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえた 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。

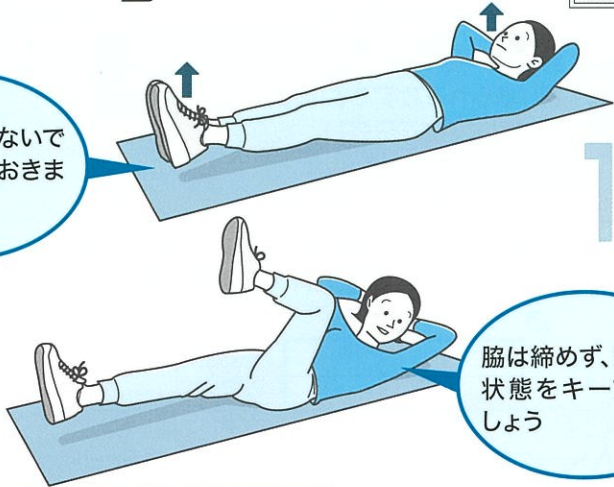
# バイシクルクランチ

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からだをひねります。
- 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



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。



## 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入ってください(1マスに1文字)。A~Hの8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

1	2		3		4		5
			H		G		
6			7	8			
E							
9		10		11		12	
		13				14	
					C		
	15			16	17		
	A					B	
18			19				20
		21			22	23	
					F		
24			25			26	
			D				

#### タテのカギ

- 1 首に巻いてヌクヌク
- 2 簾のこと。○○○の家具
- 3 アサリやシジミは調理前に「抜こう」
- 4 高すぎて目が飛び出しそう
- 5 今日と木曜日、明後日は
- 8 ハンバーグの玉ネギはこの切り方で
- 10 白雪姫も人魚姫も
- 12 雨は液体。雪は?
- 15 上がった上がった、芝居の始まり
- 17 タバコの煙に含まれる有害成分。ヤニ
- 18 「いい子いい子」とココをなでなで
- 19 「私の顔も○○○まで」四度目はなし
- 20 トレヴィの泉は、イタリアのこの都市に
- 23 浦島太郎のコスプレ、腰にこのカゴ

#### ヨコのカギ

- 1 シャカシャカ、振るパーカッション
- 4 図工でコネコネ、油や紙があるよ
- 6 サインペンは閉め忘れに注意
- 7 アクビこらえて、目からポロリ
- 9 アラジンがこすったら、魔人現る!
- 11 日本は約一億二千四百万人
- 13 プレゼントにヒラリ、蝶結び
- 14 着物にはソックスじゃなくコレでしょう
- 15 アンパンや食パンを付けると正義のヒーロー
- 16 枯葉かと思ったら蝶!
- 18 最近ではワンちゃんもネックレスやヘア飾り
- 21 長さの単位。尺の十分の一
- 22 真っ赤な宝石。海の○○○=イクラ
- 24 割って暖炉にくべましょう
- 25 あれ、ノブを回しても開かないぞ
- 26 疲れたとき、いつの間にか目の下に

答え A B C D E F G H

ヒント ありのままを受け入れる心の状態

とせいのくろと 監修