



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえた あき



ロコモ予防に!

今からはじめる

筋肉積立

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。

## サイドランジ

片足を横に広げて腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

10回  
×  
3セット

- ①まっすぐに立ち、両手を胸の前で組みます。
- ②息を吐きながら真横に大きく踏み出し、ひざを90度にゆっくり曲げながら、腰を落とします。
- ③息を吸いながら力強く床を蹴るように元の体勢に戻ります。
- ④左右交互に5回ずつ(合計10回)を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



しゃがむ時は、つま先とひざの向きが同じになるように

つま先よりもひざが前に出ないようにし、前傾になり過ぎない

どんな効果がある?

サイドランジは、お尻の大臀筋、太ももの表側の大腿四頭筋と裏側のハムストリングス、内ももの股関節内転筋など、下半身全体を効果的に鍛えることができます。歩行の安定性が向上し、転倒予防になるほか、下半身の血行をよくして冷えやむくみの改善にもつながります。

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。

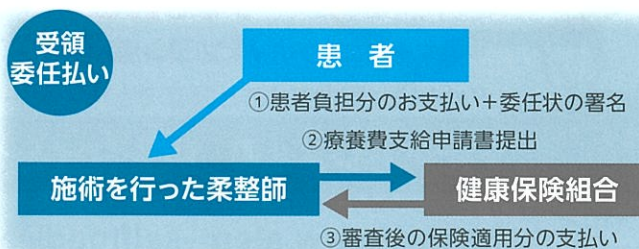
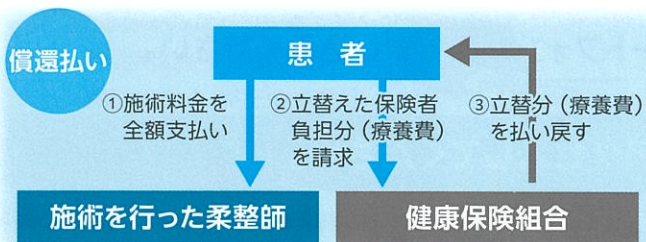
動画もCHECK!



接骨院(整骨院)を利用される方へ

## 「患者ごとの償還払い」制度に関して

接骨院(整骨院)で健康保険が使える施術を受けた場合、通常「受領委任払い」を利用することによって施術料金の窓口負担は3割負担となり、残りの7割は施術所側から健保組合に請求がきますが、施術を受けた方が一定の条件に該当する場合は、個人単位で「償還払い」に変更することがあります。



こんな場合は償還払いへ変更となります!

※令和8年実施予定

- ① 接骨院(整骨院)の柔道整復師が自分自身に対して、健康保険を使って施術を受けている場合
- ② 家族である柔道整復師から施術を受けている場合、もしくは、自身が開設・勤務している接骨院(整骨院)の柔道整復師から施術を受けている場合
- ③ 健保組合等による照会に、適切な時期に分かりやすい内容で繰り返し行なっても回答しない場合
- ④ 複数の施術所で同部位の施術を重複して受けている場合
- ⑤ 長期かつ頻回な施術(初検日を含む月以降5ヶ月を超えて、かつ、1ヶ月あたり継続して10回以上の施術)を継続して受けている場合