



運動指導・監修
健康運動指導士
ままだ 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 真っすぐに立ち、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。

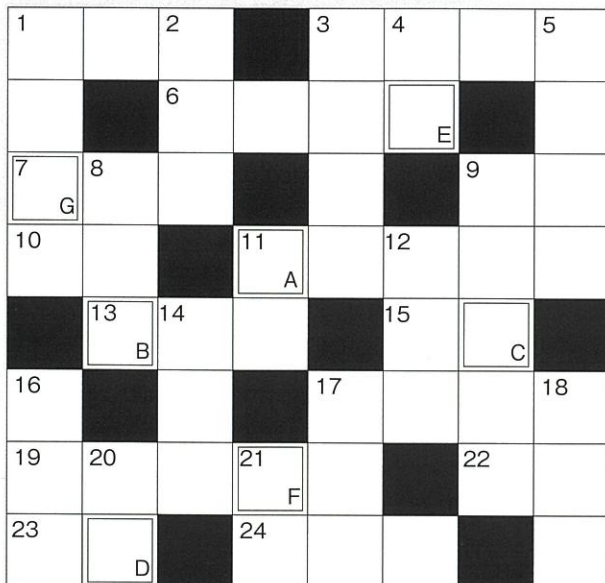
筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



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~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 鳴くよけキョケキョ平安京
- 2 花びらが五枚、ソメイヨシノね
- 3 試着室のコレ、閉まっていたら使用中
- 4 「3-2は?」に、ポチ「〇〇!」
- 5 ミセスからSを取ると男性の敬称
- 8 救急箱に、塗り・貼り・飲みなどが
- 9 止めてあげようと驚かしたけど、効果なし
- 11 カクテル「ピンクレディー」のベース
- 12 鼻高々に自分語り
- 14 エレベーターは押して待つ
- 16 アフリカ象より小柄な〇〇〇象
- 17 サルから段々と人間に
- 18 ゴンドラ行き交うベニス水路
- 20 パーム油はこの木の実から採取
- 21 坊主憎けりゃ〇〇まで憎い

ヨコのカギ

- 1 七十五日じゃ消えないネット時代
- 3 桃がドンブラ⇄川下から
- 6 トランプのQ
- 7 筋子をバラバラにしました
- 9 カメレオン、びよ〜んと伸ばして虫ゲット
- 10 煙に混じる黒い粉。墨の原料
- 11 豚肉の生姜焼き=ポーク〇〇〇〇〇
- 13 ツインテールに蝶結び、カワイいな
- 15 おめでたい、ハムがくっついた木
- 17 空気が入っていない「〇〇〇〇バック」
- 19 後出しズルいッ!
- 22 元素記号P、骨の成分
- 23 満員電車で踏まれて、痛っ
- 24 赤ちゃん言葉でオト

答え

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

ヒント 交感神経と副交感神経のバランスを取る

とくべん 掲載