



#### ～ながら運動のすすめ

健康の為に運動を始めようと思っても、なかなか行動に移せない方におすすめなのが「～ながら運動」です。今回は、日常生活の中に簡単に取り入れられる運動をご紹介します。

#### お腹を凹ませるだけ！ドローイン

ドローインは内臓を正しい位置に維持する腹横筋を鍛え、筋肉の形状記憶効果でお腹まわりをすっきりさせることができます。

**方法：**背筋をまっすぐ伸ばし、へそを中心にお腹全体を凹ませる。自然な呼吸を続けながら30秒間キープした後、お腹を緩める。気づいた時にいつでも行いましょう。

**期待できる効果：** 腹囲の減少  
腰痛予防・改善



お腹を凹ませて歩くと代謝が約40%アップするといわれています。エネルギーを消費しやすい体となり、脂肪を効果的に燃やすことができます。



教室では、座学の間も意識してドローインを行って頂きました。このドローインを習慣づけると、いつでもどこでも、誰にも気づかれず筋トレができますよ。



#### ながら運動にぴったり！アイソメトリックトレーニング

アイソメトリックトレーニングは等尺性収縮運動といい、腕立伏せや腹筋のように、筋肉を伸び縮みさせるのではなく、筋肉に力を加えて行うトレーニングをいいます。この運動は、血圧が上昇しやすいので体調に応じて50～100%の力で行ってください。

教室では、座ってできるアイソメトリックトレーニングをご紹介します。テレビを見ながら行うなど、“～ながら”取り入れてみてください。



##### 胸の筋肉

手を胸の前に合わせて押し合う



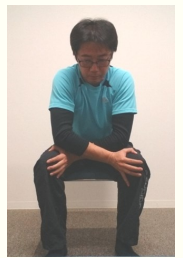
##### 背中の筋肉

手を組んで外側に引っ張る



##### 股関節の筋肉

手をクロスしてひざの内側に置き、手とひざを押し合う



#### ＜今後の予定＞

開催場所	日時	予約開始
3月テーマ：（神田町）女性がずっと輝き続けるために （緑ヶ丘）脳トレ教室		
神田町	3/3(土) 13:30～	現在予約受付中
緑ヶ丘支所	3/24(土) 14:00～	現在予約受付中
4月テーマ：痛風・腎臓病予防教室		
神田町	4/14(土) 13:30～	3/5(月) 9時より
緑ヶ丘支所	4/28(土) 13:30～	3/26(月) 9時より

#### 《皆さんの感想》

- ・自宅できそうなので毎日少しずつ取り入れていきたいと思います。
- ・日頃運動不足なので身体が動かせて良かったです。今日から始めます。
- ・とても分かりやすく、運動の実技があったので楽しかったです。

