

GWは楽しく過ごせましたか？三度目の緊急事態宣言でドコモいけなかったー。という方が多かったのではないのでしょうか？軽く運動でもしようかと考えて行動した方も多かったと思います。運動をしよう！と思ってもなかなか出来ない人もいますよね！というよりいるはずですよ！！私事ではありますがGWで体重が増えてしまいました。生活リズムが変化すると体も変化してしまいます。よい生活をするためにも『筋トレ』習慣を身に付けてみませんか！夏場に向けて、ダイエットなど理由は色々！大変だけど自分のためになります★『筋トレ』する際は参考にしてください！



そうだ 筋トレしよう！

自粛生活にもすっかり慣れてしまい、ついつい運動不足な日々をおくっている方も多いのではないのでしょうか？また、コロナ禍でスポーツジムや解約して何だか体重が増えてしまったという方もいるようです。運動をしないと体形の変化や筋肉量の減少が生じます。筋肉量は50歳代から急激に減少することがわかっています。筋力の低下を抑えるためには適度な運動を継続的に行うことが大切になります。運動が苦手な方も自分のために！少しでもできることを心がけましょう★

～腕トレよりも足トレを～

体のパーツで一番筋肉が落ちやすい場所は脚なんです！それも20歳代から減少しています。それに比べて腕の筋肉は高齢期になってから緩やかに減少して行きます。また身体能力の中ではバランス力が一番最初に低下します。脚の筋力がない・バランス力がないとなると転倒しやすくなり外出の機会がさらに減ってしまうなんてこともあるんです！！意識的に足の筋力を強化することをおススメします。

脚の筋力低下

- 転倒のリスク
- 膝の痛み
- むくみやすい
- 歩行速度の低下
- 寝たきりのリスク

ウォーキングでも大丈夫！

筋トレはハードルが高い！と感じる方もいるかとは思いますが。ウォーキングなどの有酸素運動は20分以上続けると効果的とされています。ウォーキングをする際のポイントは①できるだけ歩幅を大きくする②少し息が上がるくらいのスピードで③これからの季節は、熱中症にならないような対策をして行うようにしましょう！

トレーナーなどに指導してもらうのもおススメ



お手軽につま先立ちでふくらはぎの筋トレもgood

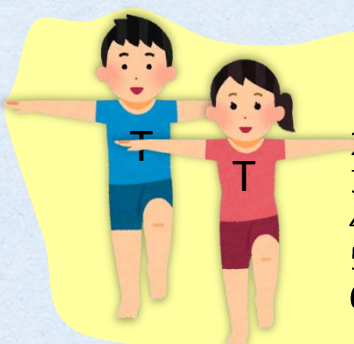
片足立ちできるかな

ティー！ティティ！のTT兄弟ではないですが、目を開けて片足立ちは何秒間できますか？バランス力のチェックになります。行う際は転倒などに気を付けてしてください。

平均値

20代は70秒
30代は55秒
40代は40秒
50代は30秒
60代は20秒

左の数値を下回るようだと、筋力低下か平衡感覚に問題が起こっているかもしれません。70歳以上は15秒以上を目指しましょう！15秒以下だと歩行能力の低下によって転倒のリスクが高くなっています。片足立ちは単にテストだけではなくて運動としてもおススメです！左右の足で1分×3回（一日）してみましょう！



さあ実践！筋トレ

トレーニング機器がなくても大丈夫！自宅で簡単！自重トレーニング♪
 体の変化はトレーニング始めた瞬間から！外観の変化は2～3か月程度かかります！



何歳までも歩けるように
 足は肩幅より広くとり、つま先は外側を向ける
 太ももが地面と平行になるまで膝を曲げる。その時腰を後ろに引くようにしてしゃがむ。その際膝があまり前に出ないように注意

脚の筋肉 15回を目安に2～3セット



さようなら私のフリソデ二の腕！
 腕立て伏せもバリエーションを増やして刺激の場所の変化させましょう
 手は肩幅脇を占めてする
 →二の腕の筋肉が刺激される
 手をつく位置を広くする
 →胸の外側の筋肉が刺激される

胸・腕の筋肉 各10回×2セット



憧れのシックスパックへ！
 体幹トレーニングで有名になったプランク(下の図)姿勢を一直線にするイメージで行いましょう。
 簡単すぎるという人は椅子に足を乗せるとさらに刺激が上がります。
 さらに背中を丸めて伸ばす動きをすると腹筋への刺激がアップします！

腹筋 30秒から1分を目安にやってみましょう



チャレンジメニュー
ブルガリアンスクワット
 バランスをとるのも大変！？
 まずは10回！チャレンジしてみましょう！！

椅子やベットほどの高さで台になるものを使用します
 足を前後に大きく開き、後ろの足を台に乗せる
 上半身を前傾させたまま膝と股関節を曲げ上体を上下させます。脚を細くさせる効果もあります★

！ 当院でのコロナウイルス対策



スタッフのマスク着用



施術前の手指消毒



手洗いの徹底



定期的な換気・空気清浄機の常時運転



予約優先制で密になりません

PayPay利用できるようになりました！

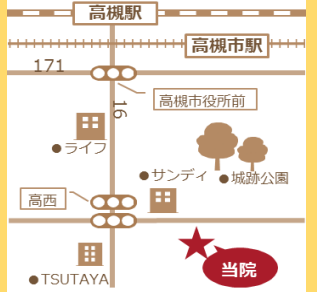
ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

☎072-628-0689

予約優先制



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備

ませ鍼灸整骨院

🔍 検索