

健幸都市 コラム 2

Health and Wellness City IIZUKA

テーマ 自宅でできる！

体幹トレーニング

体幹とは、主に胴体のことを指します。体幹の筋肉を強化することで、自然に良い姿勢を保ち、見た目も若々しく、疲れにくいからだづくりが可能です。

チェック からだチェック

- 疲れやすくなった
- お腹が出てきた・やせにくくなった
- 肩こりや腰痛がある
- 姿勢が悪くなった

上記のからだの変化の一因に「筋力の低下」があります。筋力（筋肉量）は加齢とともに低下していきませんが、運動不足やコロナ禍での外出自粛やリモートワークなど日常の活動量が減ることにより筋肉量の減少は進んでしまいます。

チェック まずは姿勢から



普通の姿勢



正しい姿勢

まずは普段の姿勢に気をつけましょう。正しい姿勢をキープすることで自然と体幹の強化につながります。

☆ポイント

頭のとっぺんから天井に引っ張られるように立ちます。
(自然に背筋が伸びてお腹が引っ込みます)

やってみよう！体幹トレーニング

最初はきつく感じるトレーニングでも、無理せず、継続して実施することによってトレーニング時の姿勢がキープしやすくなってきます。日常生活においても「姿勢がよくなる」「疲れにくくなる」「腰痛や肩こりが軽くなる」などの効果も期待できます。

トレーニング実施上の注意 ・息を止めない ・動作はゆっくり ・無理をしない

レベル★



クランチ

1. 床に仰向けになり、膝を90度くらいに立てます。
2. 両手をクロスして肩に添え、頭を床につけた姿勢からスタート。
3. 肩が床から離れるまで曲げて腹筋を縮めます。

注意点 息を吐きながら、おへそをのぞき込むように。

レベル★



ヒップリフト

1. 膝を立てて床に仰向けになります。両手は「八の字」に床につけます。
2. そのままお尻をしめるようにゆっくり上げて姿勢をキープします。

注意点 肩から膝までが一直線になるように。

レベル★★★



プランク

1. 四つ這いになり、床に両肘をつきます。その後、両膝を伸ばし、頭からかかとまで一直線になるように。
2. 1の姿勢をキープします。呼吸は自然に続け、徐々に時間を延ばしていきます。

注意点 肘・肩・腰を痛めないように

レベル★★★



アーム&レッグ・クロスレイズ + ニートゥーエルボー

1. 四つん這いの姿勢から、対角の腕と脚を床と平行に上げしっかり伸ばします。背中を丸め、肘と膝をくっつけます。
2. 手足を床に落とさず、繰り返します。
3. 左右を変えて同様に行います。

注意点 手足を伸ばした時に腰を反らさないようにしましょう。



バイシクルクランチ

1. 仰向けに寝て、両膝は曲げておく。両手を頭の後ろへまわします。
2. 対角の腕と脚を近づけながら上半身をひねります。伸ばしている脚は遠くへ伸ばします。
3. 反対側も同様に行います。

注意点 きつい場合は伸ばす脚を床におろして行いましょう。

レベル★★★★



7月の健幸イベント情報



ナイトウォーキング 100ポイント

いづか健幸ポイント
[行きましたよポイント]
対象事業

楽しくて、わかりやすい! 夜開催のウォーキング講座です。

●日程・場所 ※各回同じ内容です

7月15日(金) ①穂波B&G海洋センター穂波野球場(平恒1-6)

7月22日(金) ②第一体育館(枝国666-11)

7月29日(金) ③穂波B&G海洋センター穂波野球場(平恒1-6)

●時間 19:00~20:00 ※野球場の場合、雨天中止

●参加費 無料

●服装・持ち物 動きやすい服装・靴(第一体育館の場合、上履き)

●申込方法 前日の17時までにお電話またはインターネットでお申し込みください。



▶ 今月のおすすめ動画

マットでストレッチ&筋力アップ
トレーニング(約12分)

ストレッチと
筋トレのご紹介です。
体幹トレーニングも
紹介しています!



7月のいづか健幸ポイント説明会

新規参加者をまだまだ募集しております!

事前に下記までお電話にて申込みと説明会へのご予約をお願いします。

●日程 7月11日(月)、22日(金)、8月5日(金)、7日(日)、18日(木)

●時間 10:00~11:30、14:00~15:30 ※8月7日は10:00~11:30のみ

●場所 飯塚市保健センター(穂波支所内)



つま先をつかんで右足を伸ばしています

●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係(☎内線2167~2169)