

簡単!

## すぐにできる 筋力トレーニング

(中央健康づくりセンター運動指導員による「ヘルスアップ教室」で行われた運動から紹介)

筋力トレーニングは、どの筋肉を使っているのかを常に意識しながら行います。大きな筋肉の「太ももとおしりの運動」から始めましょう。自分の体調を考え、無理はしないで、気持ちよく鍛えましょう。

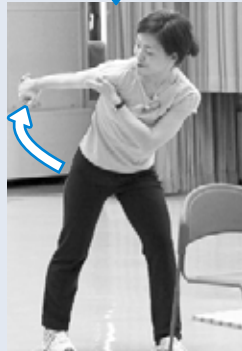
### ●太ももとおしりの運動●

いすに浅く腰掛けた姿勢からゆっくり立ち上がり、また座る。足の裏全体に重心が乗るように意識する。  
(始めは1日15回程度)



### ●二の腕の運動●

ひじを直角に曲げた状態から、息を吐きながらひじの先から手までを持ち上げる。必要に応じダンベルなどの負荷を。  
(始めは1日左右各15回程度)



### ●肩の運動●

両手にダンベルもしくは水を入れたペットボトルを持ち足を腰幅に開く。息を吸いながら両肩を持ち上げ、息を吐きながら下ろす。  
(始めは1日15回程度)



### ●おなかの運動●

あおむけになり上体を起こす。腕は胸の前に伸ばすか頭の後ろに組んで。いすを使わずひざを立てても可。  
(始めは1日5~8回程度)



## ナチュラルパワーヨガ

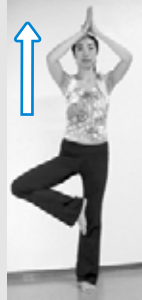
正しい姿勢と呼吸を意識しながらさまざまなヨガのポーズを流れるように続けます。集中力と体の機能を高め、心と体の調和を目指します。

### ●立ち木のポーズ●

ヨガ講師藤井さんによる紙上ヨガレッスン



①



②



③

バランスと集中力を高めるポーズです。  
①右足裏で左足のももを押す。軸になる左足はまっすぐに。  
②両手を合わせて両腕を頭上に伸ばす。  
③1点を見つめて集中。

## ピラティス

姿勢を正すためのコア(体幹)のトレーニング。体のゆがみを修正し、人間本来の自然な姿勢で立つことを目指します。



わじま 輪島なおみさん

ヨガを始めてから、バドミントンをするときのひざの痛みが軽くなりました。体がほぐれた感じがして気持ちいいですね。

三角のポーズ



あさりみか 浅利美香さん

肩などのゆがみが治るんですよ。3月から始めたのですが、目に見えて効果が分かり、ますます熱中しています。

背筋を伸ばして



## 8月は野菜摂取強化月間です



おいしく食べて、元気な体づくりを! 食生活のポイントは

- 1日3回の食事を規則正しく取る ㊦ 効率よく必要な栄養素を取る
- 野菜を1日350グラム食べる ㊦ 小鉢5杯が目安です
- 主食・主菜(肉、魚など)・副菜(野菜など)の3拍子 ㊦ 3:1:2の割合で