

やってみよう!家で続ける毎日体操 ～内臓脂肪の蓄積を予防する!!～ ***メタボリック予防体操***

暑い日が続き、脱水や熱中症などと体調を崩している方がいるのでは・・・と心配しましたが、今回参加された方63名は日頃のトレーニングの成果か夏バテ知らずで、この日も元気に体操に参加されていました。

今月は福岡先生よりメタボリックシンドロームの予防を目的とした札幌市の取り組みを紹介いただき、予防のために先生が考案した体操もご指導いただきました。

教えていただいた体操は平均年齢55歳のメタボリック予防グループのために作成したそうですが、シャキット体操の参加者は特に苦なく、こなすことができていました。ちなみにシャキット体操の参加者の平均年齢は78歳。みなさんの体力・脚力の充実が明確になったと思います。

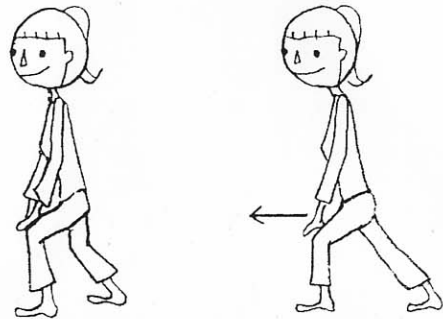
努力の成果は形となって現れ始めています。みなさんも是非、健康づくりのためにご参加ください。

1. 足の筋を伸ばし代謝をあげる

【アキレス腱ストレッチ】→

足を前後に開き、前に出した足に体重をかけ後ろの足のアキレス腱を伸ばします。

上手く伸ばすコツはかかとをあげずに床につけたまま前の足に体重を乗せていくこと。片足1回に8秒程度、4回繰り返します。足を換えてもう一度4回繰り返しましょう。

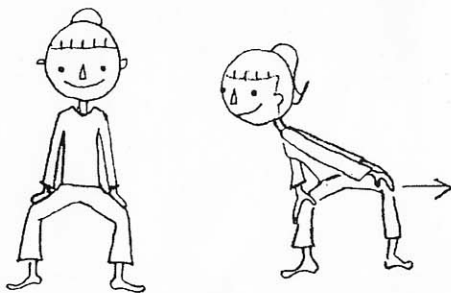


← 2. ウエストの数値改善

【股関節と肩のストレッチ】

足を左右に大きく開き、爪先を外に向け、手を膝に当て中腰になります。左手で膝を外側に押しながら左肩を右膝に近づけるように体を前に倒します。立つて行うことが難しい場合は椅子に座っても実施可能です。

左右各4回行いましょう。

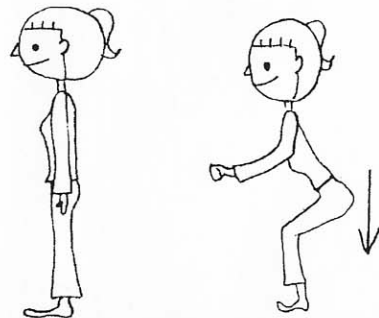


3. 腹筋と足の筋肉で、脂肪を燃焼

【へっぴりスクワット】→

爪先を正面に向けたまま足を肩幅程度に開き、手を前に伸ばし、お尻を後ろに突き出すように意識しながら膝を曲げ、屈伸します。膝は曲げきらずに、お尻と膝が同じくらいの高さとなることを目標に曲げます。

ゆっくり曲げ伸ばしをすることでより筋力をつけることができます。8回繰り返しましょう。



毎月最終水曜日は、シャキット体操!!

日程： 9月26日、10月31日、11月28日、12月19日

時間： 9時45分～11時15分 場所： スポーツセンター柔剣道室

◇問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 ☎29-2111内線41