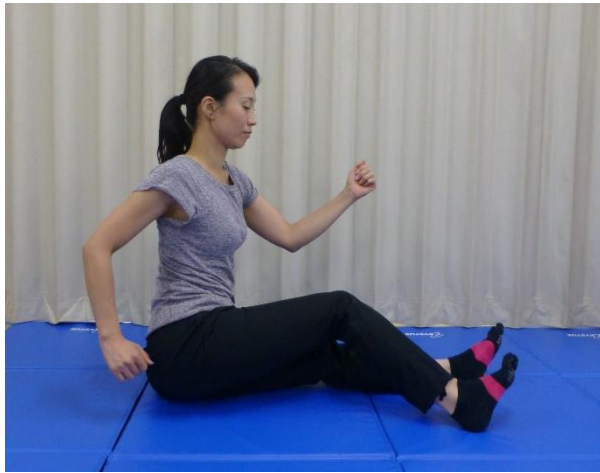


毎日★自宅ジム ～腰まわりの気になる方に～

筋トシ *お尻歩き*



【効いている! 身体の部位】

骨盤周辺

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
田所 直美



【運動のやり方】

- ② 両足を伸ばして床に座る
- ③ 左右交互にお尻を持ち上げて体重移動をする
- ③ 腕を振ってお尻で歩き、前に進む。
自然な呼吸や1.2.1.2など掛け声をする
同じように後ろにも進む。
- ④ 終了後は両膝を曲げて腰を丸めるストレッチ
※ポイントは、歩くようにやさしく動く事!

【注意点】

- ・無理せず、痛みのない範囲で行う。
- ・呼吸を止めないように。(吐く方を意識すると良い)
- ・痛みを感じる場合は、中止またはやり方を見直す事。

【運動の目安】

- ・たたみ一畳、またはマットの長さ程の距離を、前後往復を1～3セット。
- ・一日1回ペースでも行える軽運動。まずは週3回ペースから様子を見て行ってください。

普段、骨盤周辺いわゆる腰まわりを気にされることはありますか？

お腹まわりのお肉?腰痛?そんな経験から意識がいく方もいらっしゃると思います。

骨盤は、身体の中心であり、内臓を守る役割や上半身と下半身を繋ぐ重要な役割があります。歩行時には衝撃吸収し上半身に負担がかからないようにし、また正しい姿勢で歩く、座れるのも骨盤のひとつのお役目。腰は動作の中心点となり、スポーツや運動、もちろん生活の質の向上には骨盤のケアはオススメです。

今回の体操は、お尻歩き! 筋力低下や硬化、生活動作による骨盤の偏りを感じていませんか?お尻歩きは腰まわりの血行を促進し、柔軟性とともに骨盤周辺の筋力を養っていきます。コツは前に進む時は、お臍を前に、後ろはお尻を後ろへと意識して重心移動を心がけます。お尻歩きをしなやかに行っていくうちに、左右のバランス調整や歩行の動きにもつながります。無理なく動かし、筋肉を使ってあげる事が大切です。

腰とお腹は裏表!お腹周りもスッキリするかも!?

武蔵野市民の皆様へ 【通信制】健康ウォーキング100日チャレンジのご案内です!

ウォーキングは健康づくりに効果的です。健康ウォーキング100日チャレンジは、これから運動を始めた方・歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。運動が習慣化するの約3カ月。100日間、毎日の歩数を記録して、ウォーキングの習慣化を目指しましょう!達成したら運動の専門家からの応援コメントと修了賞として今後のウォーキングに役立つグッズがもらえます!

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

