

コニーちゃん'Sレポート

脳活と貯筋運動教室 (Part 3)

5月号



「おしり筋トシで転ばないからだづくり」

森永先生から聞いたのですが、おしりの筋力をつけると転倒防止になるそうです。よって、今回は、おしりを覆っている大殿筋、おしりの横にあって股関節を支える中殿筋を鍛える運動を紹介します。

- ① 両手と両膝を90度に曲げて床につけます。首を前に突き出したり、おしりを後ろに突き出したり、背中が丸くならないように注意します。
- ② 膝を90度に曲げたまま、片足を横にあげたり下げたりします。できるだけゆっくり4拍で上げて、4拍で下げる。反対の足も同じようにする。これを10回ずつ繰り返します。(写真1)
- ③ 次は、片足を上にあげたり、下げたりする運動です。足の裏を天井に向けて水平に保ちます。左右交互に10回ずつ繰り返します。(写真2)

筋肉は脳からの指令で動きます。しかし、最近、この筋肉が有用なホルモンを分泌する内分泌器官でもあることが分かってきたそうです。がんや糖尿病を予防して認知機能を改善する可能性がある重要な物質を分泌しているかも???よって、レッツ、貯筋となります。7月から、この健康教室もpart4となります。ご一緒にどうですか?



写真1

膝を直角に曲げ
たまま片足を横
に上げる

写真2



膝を直角に曲げ
たまま片足を上
げる



Produced by

CONYX

