

知って得する健康コラム～肥満予防⑤～

肥満予防のための運動：筋トレ・筋活編

周りの人はどうしている？

村田幼稚園

大槻隆園長の取り組み！

Q. 日頃行っている運動はありますか

大槻園長 40歳代の頃、3日ほど動けず仕事も休むほどの腰痛を起こしてから、毎日歩くようにしています。今は日が長いので、朝夕1日2回20～30分ずつ犬と散歩しています。

Q. 筋力トレーニングはしていますか？

大槻園長 鎌田實さんの本を読み、散歩中に「スクワット」と「かかと落とし」をして『筋活』に取り組んでいます。10～15回を3セット行います。以前、お腹が気になり、腹筋をしたこともありますが、続かなかった。苦しいことはダメですね。心地よく、楽しいと思える運動を生活に取り入れることが大切です。無理せず体重を増やさないことを目標に行っています。



Q. 運動習慣づくりの秘訣を教えてください

大槻園長 仕事では座っていることが多いため、1日のリズムを決めて意識して動きます。朝5時に起き、水を飲み、着替えて、散歩に行く。お風呂で汗を流し、朝食を食べる。これが朝の習慣になってから、からだもここも楽に過ごしています。

Q. 子どもたちの体力づくりために大切なことは？

大槻園長 幼稚園では、子どもたちが好きな遊びを見つけ、自然にからだを動かしたくなる環境づくりを大切にしています。適切なよい環境と教師の関りで子どもたちが様々な体験を積み重ねながら、自然に体力・筋力が付くよう応援しています。

村田町民の運動習慣について

○ 日頃、運動する習慣がある人の割合

男性：42.3% 女性：45.3%

○ 運動できない理由ベスト3

1位：時間がない…働き世代では60%以上！

2位：必要性を感じない

3位：やり方がわからない

(健康むらた.21.中間評価のためのアンケート調査より)

(健康むらた！運動習慣をつくるために！)

筋肉は、立つ・座る・歩く・姿勢を保つなどの動きを担っています。筋力が低下すると、関節の動きが不安定になり、この状態で運動を続けると関節を痛めてしまいます。筋肉がつくと動きが安定し、疲れにくくなります。楽にからだを動かせるようになり、運動が楽しくなってくるはずですよ。

●短時間！自宅でできる筋力トレーニング

入浴前や歯みがき後など、時間を決めて毎日の生活に取り入れてみましょう。

▶スクワット 1セット10回×3セット

- ① 足を肩幅に開き、ゆっくり膝を曲げて腰をおとす
(お尻を後ろに引くイメージ)
- ② 呼吸しながら5秒保ち、ゆっくり戻る



▶かかと落とし 1セット10回×3セット

- ① イスなどを支えにして足を肩幅に開き、かかとを少し上げる
- ② さらにかかとを上げ、背筋を伸ばす
- ③ 重心をかかとにかけて、床に落とす



【行うときの注意点】太ももやふくらはぎを意識して、反動はつけずにゆっくりと。呼吸は止めず、無理しないで行います

今回は足の筋トレをご紹介しましたが、これ以外の部分の運動もたくさんあります。保健センターでもご紹介できますので、お気軽にお問い合わせください。