

Fit! LAFIT!

「タイガースフィットネスクラブ ラフィット」の
インストラクター・柳田さんによる、運動に関する豆知識コラムです。
毎日の健康づくりのヒントにどうぞ。

今回のテーマ

運動機能の維持

健康的な毎日を送るため、運動機会の確保を

コロナ禍による外出自粛で家に居る時間が長くなり、継続して運動する機会が失われ、心身のバランスが崩れるという問題が起きています。基礎疾患の悪化や認知機能の低下、生活リズムの乱れによる不眠、社会的接触の減少による

うつなども、増加傾向にあります。最近、皆さんの周りで体調不良や肥満を気にする人が増えていませんか？ そういった不調を感じる前に、少しずつで良いので、運動の機会を確保するようにしましょう。



下半身を動かして、姿勢を保つ“抗重力筋”を鍛えよう



おすすめしたいのは、“抗重力筋”を使う運動です。抗重力筋とは、姿勢を保つために重力に逆らって働く、ふくらはぎやすね、太もも、お腹、腰などの筋肉のこと。これらの筋力が弱まると姿勢が崩れて肩こりや腰痛に悩まされるようになり、さらに弱まると体重が支えられなくなって、将来寝たきりになる恐れもあります。正しい姿勢をキープするために、抗重力筋の約7割が集まる下半身を鍛えましょう。基礎代謝量が増え消費カロリーが増えるので、ダイエットにも効果的です。

軽めに運動したいなら、イスに座る、立ち上がる、といった動作を繰り返すだけでOK。運動量を増やしたいなら、イス無しでしゃがんで立ち上がる動作を繰り返す“スクワット”を。最大の効果を得るために、①バランスを取りやすい足幅で立つ ②ひざとつま先の向きをそろえ、ひざが前に出過ぎないようにまっすぐしゃがむ ③お腹に力を入れて腰の反りを抑えながら、無理なくしゃがめる範囲で行う ④勢いや反動を使わずにゆっくり繰り返す を守りながら、1セット20回程度を目安に行ってください。

負荷を掛ける運動と日光浴で、骨も丈夫に

筋力低下を防ぐことに加えて骨を丈夫にすることも、健康を維持するために大切です。重力に対して垂直に動くスクワットや、歩く・走る・跳ぶなど足を上げて着地する動作などで負荷を掛けると、骨は強くなるのがわかっています。散歩や屋外での運動は、日光を浴びることでカルシウム

の吸収を促すビタミンDが体内に生成されるので、筋肉と共に骨も鍛えることができますよ。

下記の「Wellness PLUS」ウェルネス動画では、スクワットに格闘技の動作をプラスしたエクササイズを紹介しています。ぜひ、一緒にやってみましょう。



柳田 浩志 さん

- PHIピラティスマットI&II
インストラクター
- MOSSA Group Fight/
MOSSA Group Power
認定インストラクター

タイガースフィットネスクラブ ラフィット

最新のマシンが並ぶジムエリアのほか、大小3つのスタジオ、プール設備がそろえるスポーツクラブ。駅近で通いやすいのも魅力。

9:30~22:00(土曜は~21:00、日曜・祝日は~19:00)※左記以外の時間はセルフジム営業。/月曜休(祝日の場合は営業)

☎0798・40・5050 📍阪神甲子園駅下車すぐ

📍西宮市甲子園七番町1-27

🌐 <https://wellness-h-fitness.com/>



WEBでは体操動画を公開中!

「Wellness PLUS」
ウェルネス動画は
こちらから



Information

ジムエリアが24時間営業になり、ライフスタイルに合わせて様々な時間帯でご利用可能になりました。出勤前の朝活や夜遅い時間でも運動習慣を身に付けることができます。体を動かすのが楽しい今の季節が、運動をより身近にするチャンスです!