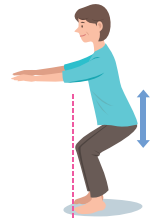


「3つの運動」をご紹介します
呼吸を止めずにおこなうのが大切!



かかと上げ

かかとの上げ下げを繰り返すことでふくらはぎの筋肉が動いて体全体の血行を促進し下半身のむくみが解消されます。テーブルの端や椅子の背などにつかまって安全におこなってください。



スクワット

下半身の筋肉が鍛えられます。スクワットで大切なのは、腰を落とす際に、腰を引いてつま先よりも膝が前に出ないようにすること。少ない回数で大きな負荷をかけるために、ゆっくりとした動作で。腰を落として立ち上がる動作を5セット。慣れたら回数を増やすのも良いでしょう。



ストレッチ

筋肉が伸びると関節の動きがスムーズになります。特に膝の裏と第二の心臓と言われるふくらはぎの筋肉をよく伸ばしましょう。

背中と胸のストレッチ

- ① 背中を丸めて腕を胸の前で組みます。
 - ② 次に後ろで手を組んで胸を開くように引っ張ります。
- これをゆっくりと同じ速さで5セット。



上体ひねり

- ① 腰、上体の順にゆっくりと左右にひねります。
 - ② 背筋を伸ばし、視線を水平に保って。ヒザが多少動いても構いません。
- ※ 脊柱起立筋(背骨回りを支える筋肉)、腹斜筋(脇腹の筋肉)を伸ばし柔軟性を高めます。



大殿筋
ハムストリングのストレッチ

- ① 大殿筋とはお尻の部分構成している筋肉、ハムストリングとは太もも裏の筋肉の集まりです。この部分を伸ばすことで、腰も伸ばせます。
- ② ゆっくりと前かがみに。勢いをつけて前屈するとかえって腰を傷めることもあるので注意。
- ③ 股関節部分(足のつけ根)から折り曲げるようにすると、前屈しやすくなります。



仰向けでのストレッチ

- ① 仰向けに寝て両手で両ヒザを抱えながら膝頭を胸に引き寄せるようにします。
 - ② 腸腰筋、脊柱起立筋、大殿筋などが柔軟になり、腰への負担を軽減します。
- ※ 筋肉をほくして緩めることも腰痛予防には大切です。



① 手足も同時に動かす

イスに腰掛けて両足を開き、両手は膝の上。カカトをつけたまま、つま先を上下にパタパタと動かしながら両手はグーパーをくり返す。10セットが目安です。両手両足を同時に動かすことで血行が促され、手足が温まります。



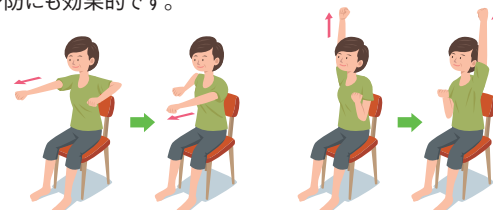
② 脊柱起立筋を柔軟にして、
腹斜筋をストレッチ

左手を右膝に置き、右手を横から挙げ息を吐きながら側屈し脇を伸ばす。ゆっくりと5セットおこないます。普段あまり動かさない脇を伸ばすことで、固まった筋肉がほぐれます。



③ 肩甲骨、広背筋を動かす

両手を前に伸ばし、左右交互に脇に引く。両手を上に伸ばし左右交互に引き下ろす。10セットを目安に大きく動かしましょう。大きく動かすことで肩こりを改善。肩甲骨と一緒に腰も伸びるので、腰痛予防にも効果的です。



④ その場足踏み

両肘を曲げ前後に振りながら、少し高めに腿を上げてゆっくりと足踏みする。軽い有酸素運動をおこなうことでさらに血行を良くします。リズムカルな音楽に合わせておこなうのも良いでしょう。



LESSON 座った姿を美しく。



イスに座ると背中が丸まったり、背もたれに寄りかかったり、ヒザが開いてしまったり。リラックスした時こそ、佇まいの良さを意識しましょう。

【ワインポイントアドバイス】

イスに浅く腰掛け、背もたれに寄りかからない。背筋を伸ばした座り方を意識しながら運動すると、自然にいい姿勢が保てるようになります。

①良い姿勢を身体に覚えさせる。

背を伸ばした状態で両腕の力を抜いて下げ、アゴを引いて、両ヒザを閉じる。この姿勢で1分間キープする。ヒザを閉じてキープすることで内腿も鍛えられます。



3セット

③腿の筋肉と背筋を鍛える。

タオルを持った両手を水平に保ち、足を交互に上げる。この時、肩の力を抜き、背中を丸めないように注意。左右交互に10回を3セット。



負荷のかけ過ぎはかえって身体の不調につながります。どの運動も、ご自身の体調に合わせて無理のない範囲でおこなしましょう。

②胸を開き、肺の機能を高める。

両手を背中に回し、タオルを持って息を吐きながらゆっくりと引き上げ、息を吸いながら下ろす。両手は無理のない程度に上げます。これを5セット。



5セット

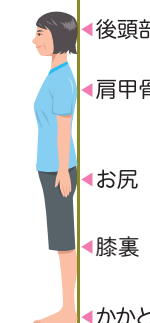
④背中をストレッチする。

足を開き、アゴを引いて、タオルを持った両手を前から頭の上まで上げる。背中を反らせすぎないように注意してゆっくりと上下に5セット。



5セット

LESSON2 立ち姿を美しく。



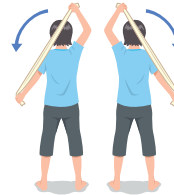
立ち姿の美しさは後姿の美しさとも言えます。後姿は他の人からはよく見え、しかも年齢が出やすくなります。若々しい印象のためにも、軽くあごを引き、お腹を引き締め、膝の裏や背筋をピンと伸ばすことを意識しましょう。

【ワインポイントアドバイス】

背筋を伸ばした姿勢を保つためには、背中とともに下半身も意識したストレッチ、筋トレを。肩甲骨まわり・股関節まわりを柔軟に、足裏・殿筋を鍛えましょう。

①肩甲骨まわりをほぐす

タオルを持った両手を上にあげ、頭の上で大きく左右に引き下げるように動かす。



②背筋を伸ばしながら脚の付け根・足裏を伸ばす

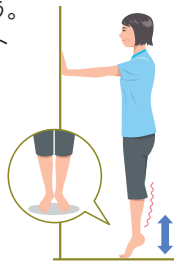
タオルを持ったまま右足を一步前に踏み出し、両手をゆっくりと前から伸ばし上げ、後ろに残した左足の踵を上げます。足を替えて、左右で3セットおこないます。



3セット

③足裏とふくらはぎ・内腿の筋トレ、殿筋の引き締め

足は踵をつけて、足先を軽くV字に開く。壁に手をつき両足の踵を上げ、肛門を閉めるようにして5秒間静止して下ろします。この時、足指先をしっかりと使うことを心がけましょう。これを5セットおこないます。



5セット

④背中・脇・殿筋・脚など全身を伸ばす

右足を後ろにクロスしてタオルを持った両手を左斜め上に伸ばし上げます。次に左足を後ろにクロスして両手を右斜め上に。左右で3セットおこないます。※足元が不安定な場合は肩幅に開いて行いましょう。



3セット

負荷のかけ過ぎはかえって身体の不調につながります。どの運動も、ご自身の体調に合わせて無理のない範囲でおこなしましょう。

LESSON3 歩く姿を美しく。

背筋がスッと伸びて軽やかに歩く姿は、颯爽として若々しく見えます。良い姿勢をキープするために、筋力の強化を意識しましょう。

【ワインポイントアドバイス】

アゴを適度に引いて目線は前方に。両手を自然に振りながら、できるだけ一直線上を歩くようにするときれいに見えます。

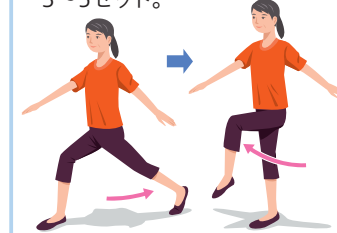
①安定した歩行のために、内転筋を鍛える。 ②スクワットで下半身を鍛え、二の腕を引き締める。

イスに座って両腿にはさんだクッション※をつぶすような感じで内腿・お尻に力を入れて締める⇨緩める繰り返す。踵を上げながら締めるより効果的。5秒キープ×5回～10回。 ※畳んだバスタオル、ペットボトルでも可。



③姿勢をキープするために体幹を鍛え、股関節周りを柔軟にする。

足を前後に大きめに開き、後ろの足を前にゆっくりと振り上げ、後ろに引く動作を繰り返す。背筋を伸ばし、腕を振ってバランスを取りながら。足を替えて5回ずつを3～5セット。



負荷のかけ過ぎはかえって身体の不調につながります。どの運動も、ご自身の体調に合わせて無理のない範囲でおこなしましょう。

両足を広めに開いて立ち、タオルを後ろ手に持つ。背中を丸めないようにお尻を後ろに引き、タオルを緩めず両手を引きながら出来るだけゆっくりとしやがみ、ゆっくりと立ち上がる。5～10セット。



④ハムストリングとお尻の筋肉を鍛える。

つま先を前に向けて足を前後に開く。後ろの足の踵を上げたまま両膝を深く曲げる、伸ばすを繰り返す。背筋を伸ばし、前足の膝がつま先より前に出ないように。足を替えて5回ずつを3～5セット。

