

豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信



人生初めての花粉症に悩まされ、目がかゆくて開けてられない。そして今度は梅雨がやってきて、憂鬱な今日この頃です。



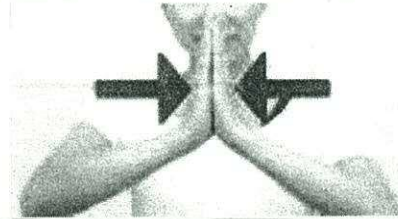
《第11回 じゅわじゅわ健康講座》

3月28日(金)に25年度最後の健康講座が行われました。講座内容をご報告します。今年度の予定はまだ未定ですので、わかり次第ご連絡します。ご参加をお待ちしています。

アイソメトリックとは？

・関節を動かさずに、筋肉を短縮または伸張させたりして筋肉向上を図るトレーニング方法です。安全性が高いこともあり、リハビリにも用いられています。

※正しい姿勢で行いましょう。



水中での歩き方

・正しい姿勢

→姿勢をしっかりおこす

・両手両足をしっかりと使う

→水をかき分け、しっかりかかとから床につき、つま先でしっかり床を蹴る。

・呼吸を忘れない

→きむ＝顔が無表情。常に笑顔で！お友達同士、おしゃべりをしながら歩きましょう！



水中トレーニングで気をつける事は？

・呼吸を止めない

→力を入れる際は息を吐く！または、数を数える！

・使っている筋肉を意識する

→意識すると効果があがり、使っている箇所のイメージもわいてきます！

おしらせ

フリーマーケット開催日

6/17(火)・24(火)

水中エクササイズのかたは？

水中ウォーキングをはじめようと思っている人は、何かしらの効果を期待して始めると
思います。

ただ歩くだけでなく、ひねりを加えたり、横や後ろ向きにあるいたり、エクササイズで
気になる部分を改善するのはとても効果的です。

痛みがある場合は無理をせず、自分に合ったエクササイズをしましょう。

★腰痛予防や改善に

○ももあげウォーキング

太ももを高くあげ、両手で水をかきながら歩きます。慣れてきたら、太ももを胸元にしっかり
引き寄せながら歩きます。

プールの壁に背中をつけて、太ももの上げ下げを行うのもいいでしょう。そのときも、でき
るだけ胸元まで引き上げるようにします。

腰痛の人は背中、腰、大腿部の筋肉が硬くなっているのです。硬くなった筋肉をほぐすと
痛みがやわらぎます。

○ひねり歩き

腰をひねりながら歩きます。上半身と下半身を逆方向にひねるのがポイントです。

やり方は、真っすぐ立った状態で、左足を大きく回しながら、左側面から前に出して進み
ます。

その時、上半身と両腕は、右から左へ腰を軸として足とは逆方法にひねります。

左足を前に出したら、今度は右足を大きく右側面から回しながら前に出して進みます。

両腕、上半身は、さっきとは逆に、左から右へ腰を軸にしてひねります。

腹筋、背筋を鍛え、腰痛の予防と改善に最適です。

○後ろ歩き

後ろ向きに歩いていく後ろ歩きは、背中脂肪を落とし、背筋、腹筋を鍛えます。

進行方向に後ろ向きに立ち、片足を後ろに出し、足が着地するとき、腰を落としてひざ
を軽く曲げます。

手は上向きに、水を前に押し出すようにするとよいでしょう。

肥満解消のエクササイズにもなります。

★肥満解消に

○横歩き

ひざをゆるめながら歩く「カニさん歩き」で、お尻をキュッと引きしめます。

片足を真横に開いてひざを曲げ、曲げた方に体重をのせるように、横に移動します。つま
先とひざは常に同じ向きになるよう注意しながら、大またで横に歩きます。

○お腹に効く

腹筋を鍛えお腹をひきしめます。

少し前かがみで歩きます。左のももを胸に近づけ右ひじで左ひざにタッチします。右もも
を引き上げ右ひざに左ひじでタッチします。

かなりキツイので、無理しないように気をつけて行ってください。