

自宅でできるトレーニング Vol.2

『夢もやい通信特別号』は、
夢もやい館での配布、また、
近隣の一部商業施設・郵便局
にも設置しています。

夢もやい館トレーニング室ご利用の皆様へ

お元気にお過ごしでしょうか？2度目の臨時休館となり、約1か月が経ちました。もやいは休館ですが・・・皆様トレーニングに取り組まれていますか？

今回は『自宅トレ』の第2弾。もやいで行っているトレーニングを思い出し、家で実践してみましょ。う。

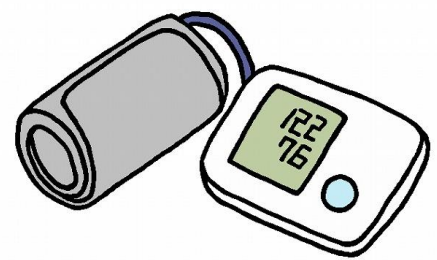
感染症、豪雨、猛暑など大変な日々が続いています。それらに負けないよう、体作りに励みましょ。う。

※再開館時期は未定です。(8/31 現在) 決定次第ホームページでお知らせします

まずは…【体調チェック】

ご自宅に血圧計をお持ちの方は、測定を行い本日の体調をチェックしましょう。いつもと比べ高かったり、低すぎる場合は運動を控えたり、行う種目を選ぶなど安全に運動を行いましょ。う。

こまめな水分補給も必要も忘れずに！



ストレッチ、筋トレ、熱中症予防は中面を Check !

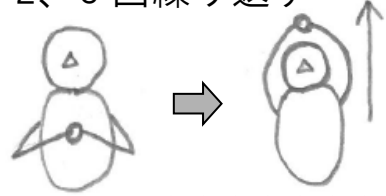


【椅子に座ってストレッチ】 筋肉をほぐし、リフレッシュ♪

■アドバイス：呼吸をとめずに力を抜いて、ゆっくり時間をかけて行いましょう■

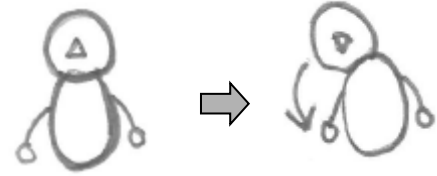
背伸び(肩こい予防)

- 1 胸の前で手を組む
- 2 組んだ手を上に伸ばす
- 2、3回繰り返す



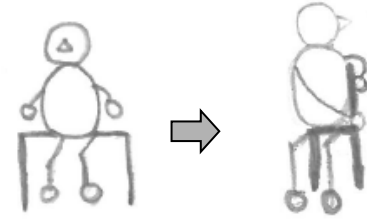
首・肩周り(肩こい予防)

- 1 頭をゆっくりと横に倒す
- 2 左右行う



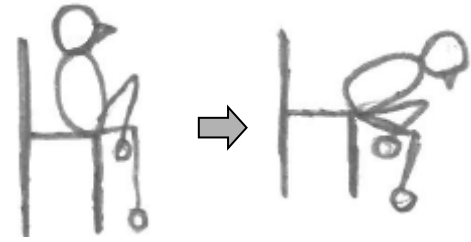
腰周り(腰痛予防)

- 1 身体をひねる
- 2 左右行う



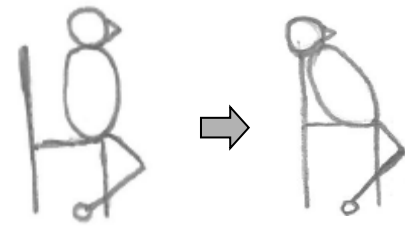
お尻周り(腰痛予防)

- 1 太ももに脚を乗せる
- 2 身体を前に倒す



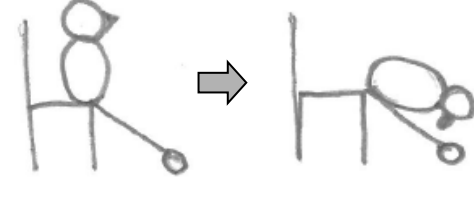
太もも前(膝痛予防)

- 1 片脚を椅子の下へ
- 2 背もたれに体を倒す



太もも後ろ(膝痛予防)

- 1 片脚を正面へ伸ばす
- 2 背筋を伸ばしたまま体を前に倒す

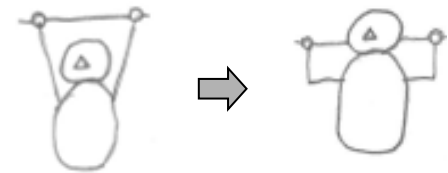


【筋トレ】 筋肉は裏切らない！積み上げた貯筋を減らすな！

■アドバイス：「ちときつかー」と感じるまでするのがコツ。息止め厳禁です■

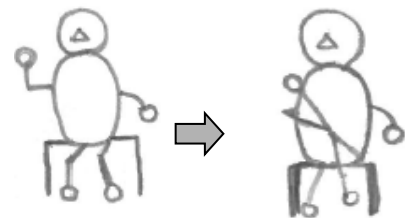
背中引き寄せ運動(背中)

- 1 タオルを持ってバンザイ
 - 2 タオルを伸ばしたまま首まで下げる
- ★目安 10回×3set



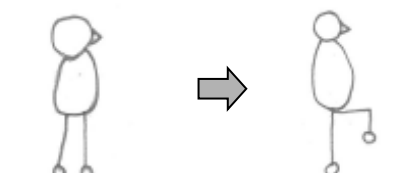
椅子で腹筋(お腹)

- 1 対角の肘と膝を合わせる
 - 2 交互に行う
- ★目安 10回×3set



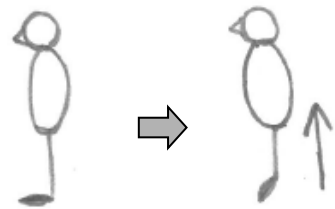
脚上げ運動(脚)

- 1 背筋を伸ばして立つ
 - 2 椅子などを持って膝を高く上げる
- ★目安 10回×3set 左右



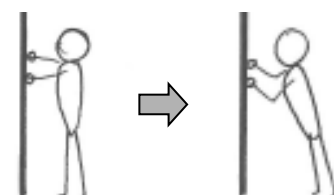
かかと上げ(ふくらはぎ)

- 1 椅子を持って腰幅に立ち、ゆっくりとかかとの上げ下ろしを行う
- ★目安 10回×3set



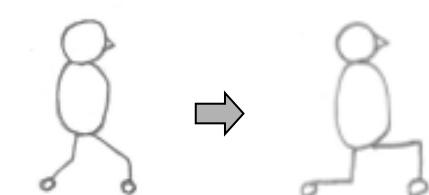
壁押し腕立て(上半身)

- 1 肩幅で壁に手を置く
 - 2 体重をかけ、肘の曲げ伸ばしを行う
- ★目安 10回×3set



前後スクワット(脚)

- 1 脚を前後に大きく広げ、後方の足の膝を真下に下ろす
 - 2 手すりなどにつかまって行う
- ★目安 5回×3set 左右



【やってみよう “その場 足踏み”】



腕を振って 背筋伸ばして

猛暑の日々が続きますね。

そんな中、外での長時間の運動は禁物✕でも家の中だけで過ごしていると体力が低下してしまいます。

そこでおすすめなのが『その場足踏み』しあわせは～♪など歌を歌いながら行うと心肺機能のさらなる向上にも！レッツチャレンジ！！

【熱中症予防】 運動しなくても水分補給は必須！

暑い日が続きますね～。ここで問題。①ビール ②お茶 ③水道水 ①②③のうち、**熱中症予防に最適な飲み物**はどれでしょう？

①ビールは1%飲むと1.1%の水分が失われるといわれています。②お茶と③水道水は熱中症予防の為に水分補給として必要な、汗で失われるミネラル等の成分が足りません。つまり答えは「すべて不正解。」

では、熱中症予防にはどのような飲み物が良いのでしょうか。それは、ナトリウム(塩)やカリウム等の『ミネラル』が含まれている飲み物です。ミネラルには、体液を正常なバランスに保つ役割や、筋肉を正常に収縮させる役割があります。暑い夏場は特に、足をつる(こむら返り)ことがありますよね？これは、大量の汗と同時にミネラルが失われることが一因です。

今日では、塩を含む清涼飲料水が多種あります。他にもタブレットや飴等の食べ物もあります。私たちの身近な食べ物として、日本の伝統食品「梅干し」もOK。お茶や水を飲む時に一緒に食べれば良い塩分補給です。しかし塩分量が高いため摂り過ぎは禁物ですよ！

飲み物で摂取する水分量は1日に1.5～2%が望ましいとされています。しかし大量の水分を一度に飲んでも、体にとどまらず、尿となり排出されます。何回かに分けて「こまめに」飲むようにしましょう。



【電話でのトレーニング相談受け付けます】

トレーニングに関する質問を受け付けています。ぜひとも皆さんの近況をお聞かせください。

お問い合わせ先 096-338-3210 トレ室職員

