



# いちよう センター 新聞

佐賀市  
健康運動センター  
0952-36-9309

## 指導員の紹介



はらぐち

皆様の健康づくりを  
全力でサポートします

Vol.3

## いい姿勢で美&健康 自身の姿勢を理解しよう

(理学療法士監修)

このコーナーではKendall(ケンダル)の姿勢分類を基に、自身の姿勢を理解し「美しい姿勢」「怪我予防」「より動きやすい体」へのヒントを紹介します。

参考書籍「運動システム障害の症候群」  
(S.A.Sahamann, 医歯薬出版, 2005)

### 後弯前弯型

(猫背+反り腰タイプ)

【ヒンジ動作で起こりやすいエラー】

①動作の最初から最後まで  
強い腰の反り



原因:

- ・腹圧の抜け
- ・腰の筋肉の過剰な働き
- ・骨盤インナーマッスのさぼり

②しゃがんだ位置で猫背が強まる

原因:

- ・太もも裏の筋肉が硬い
- ・腹圧の抜けと背筋不足

### Let's「腹圧スイッチのON/OFF

TRY! & ハムストリングの柔軟性改善!」



【図左】息を吐きながらへそを覗く  
息は吐き切りましょう

【図右】息を吸いながら顔を起こす  
全体的にリラックスしましょう



【図上】四つ這い ⇄ 片足を真っすぐ伸ばす  
筋肉の収縮=筋血流量の増加 **20回反復**  
筋肉が動きやすくなる

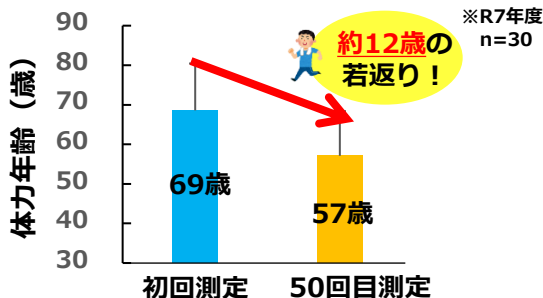


【図下】長座の姿勢で前屈します **30秒程度**  
前屈して骨盤を後方へ引くようにゆっくりと揺らぐ  
柔軟性の向上で骨盤の動き改善  
反復して正しい動きを体に覚えさせていきましょう

## 運動の秋!! 健康・体力づくりを始めていきましょう!

暑い夏も過ぎ、運動を始めようという方も多くいらっしゃると思います。運動は継続することで成果があがります!そこで今回は、運動回数50回達成者の体力年齢と体力面の変化をお伝えします!

### <体力年齢の変化>



### <実感されている効果>

※R7年度運動効果アンケートより

| 体力面の変化          | 運動回数(50回)<br>n=106 |
|-----------------|--------------------|
| 疲れにくくなった        | 35%                |
| 長い距離を歩いても平気になった | 25%                |
| 立ち座りが楽になった      | 16%                |
| 階段が楽になった        | 13%                |
| 歩くのが速くなった       | 12%                |
| ふらつきにくくなった      | 12%                |
| 特に変化なし          | 10%                |
| 重たいものをもてるようになった | 7%                 |

体力の向上  
を実感!

運動を継続すると体力年齢も若返り、効果も実感されているのが分かりますね!  
運動記録用紙を作成すると以下のメリットがあり、より効果を実感できます!

#### ①指導員が 長期でサポート

中長期的なサポート  
で体重・血圧・血糖・  
血中脂質の改善

#### ②体力測定で 運動効果を確認

定期的に体力  
レベル(体力年齢)  
を測定

#### ③健康ポイントで お得に運動

30ポイント達成  
で施設無料券  
1枚をプレゼント

### エキサイトボディメイク

### はじめてピラティス

### サンセットヨガ 期間限定!

筋トレ×有酸素で脂肪燃焼!

体幹を鍛えて姿勢改善!

自然の中で心と身体を開放!

時間:土曜日14時~  
定員:35名  
場所:スタジオ  
料金:100円



時間:日曜日14時~  
場所:スタジオ  
料金:100円



期間:9/19~10/10  
時間:土曜日17時30分~  
定員:20名  
場所:屋上芝生広場  
料金:500円

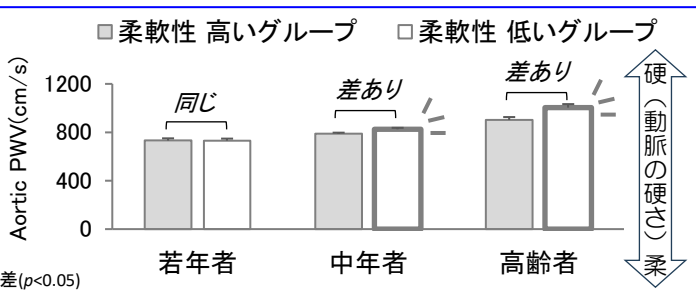


## 噂の検証 118 身体の柔軟性は「血管の若さ」の鏡!?

冷房にあたり過ぎて身体が冷え切り、「なんだか関節や筋肉が硬くなってきた」と思うことはありませんか? 単なる身体のコリと放置しがちですが、実は身体の柔軟性が血管の若々しさや、将来の健康にまで深く関係していることがわかってきました。これを読むと今日からストレッチ体操を始めたくくなります!

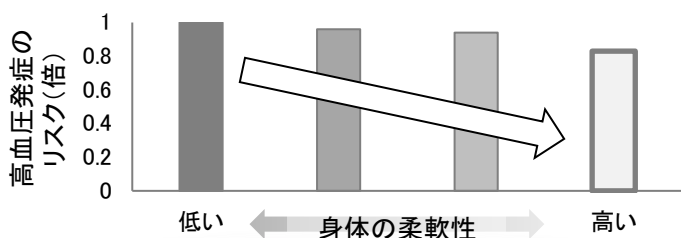
○身体が硬い人は血管もカチコチ? (Yamamotoら, 2009年)

「身体が硬いと血管まで硬くなるなんて本当?」と半信半疑の方も多いのではないのでしょうか!? 早速、身体の柔軟性と動脈の硬さの関係について調査された研究結果を見ていきましょう!



なんと、中高年層では柔軟性が低いグループの方が動脈も硬いことが明らかになりました! では逆に、身体が柔らかいことは将来の健康にどんなメリットがあるのでしょうか? 次に、柔軟性と高血圧発症リスクの関係について調査した日本の大規模研究を紹介します。

○身体が柔らかいと高血圧になりにくい (Gandoら, 2020年)



**身体が柔らかいほど高血圧発症のリスクが低下!**

柔軟性を測定し、その後6年間の高血圧発症率について調査したところ、「最も柔軟性が高いグループは、最も低いグループに比べて高血圧発症になるリスクが17%も低い」ということが明らかになりました! 身体を柔らかくすることは、ケガの予防だけでなく血管の若返りや高血圧症予防にも繋がる可能性があります。運動前後だけでなく、お家でのストレッチ体操も習慣にしてみませんか?

### 三分体操

歩きのための動きづくり⑥ 膝・股関節



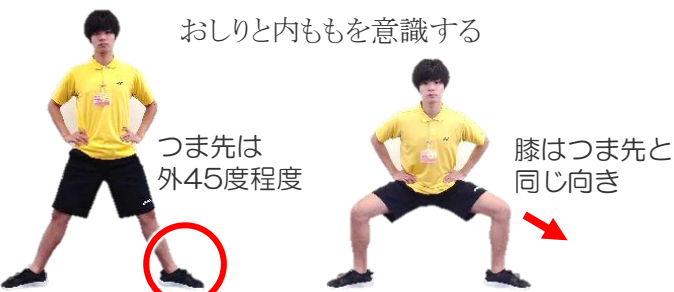
#### 1. ニーエクステンション(5回程度)

- ①片脚を床から浮かせる ②膝をしっかりと伸ばす



#### 2. ワイドスクワット(5回程度)

- ①足を大きく開く ②腰を落とす



【組み合わせてやってみましょう】

指導員 Y・U

ニーエクステンションからワイドスクワット

(10回程度)

反対も同様に行いましょう



#### 3. ストレッチ(30秒程度)

