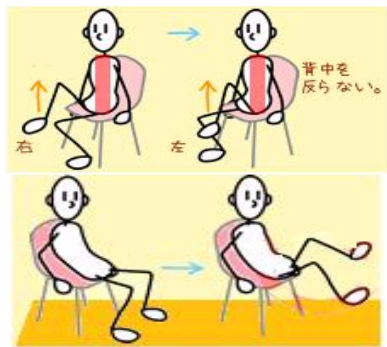


30

ット20回が目安です。注意する点は背中を背もたれにつけないことです。図①

図①



図②

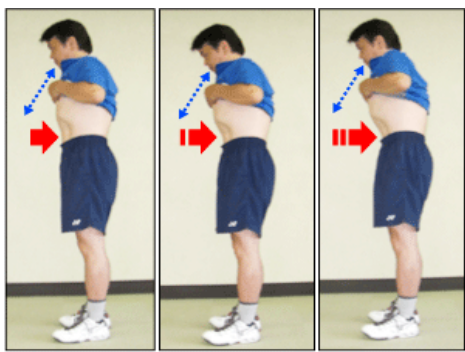
35

息を吸いながらお腹をへこませます。そこからさらに、息を吐きながらお腹をへこませます。1セット3回が目安です。腰やお腹回りの深層筋という体のコア(芯)の部分鍛えます。姿勢保持に必要な筋肉が鍛えられるので、見た目もかっこよくなります。余裕のある方は立つて行っていた

だけのものも良いと思います。図③

30

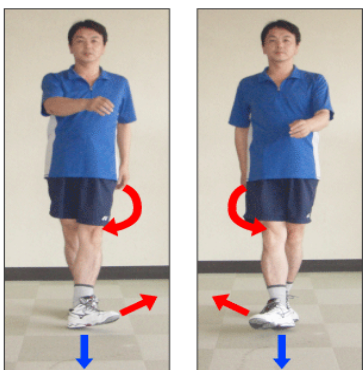
図③



30

れるので、歩行時の消費エネルギーも高まり、メタボリックシンドローム予防・改善に効果的です。まず目の前に直線があるのをイメージします。その上を足を外にひねりながら歩きます。腕を大きく振りましょう。靴は硬い革靴やハイヒールではなく、歩きやすいものを履きましょう。高齢時の失禁予防にも効果があります。図④

図④



一日に体操する時間をとるのは難しいと思いますが、テレビを見ながら行うなど日常生活の中に取り入れると続けられると思うので、ぜひチャレンジしてみてください。

熊谷総合病院

リハビリテーション科

藤澤 沙紀

はじめられますか?メタボ対策

5

8月号にメタボリックシンドロームの特集をしたところ、大変好評でした。皆様のメタボに対する関心が高いのがうかがえます。35

今月号は熊谷総合病院の病院祭で行われた公演の中から、同病院リハビリテーション科によるメタボ体操の内容を載せたいと思います。メタボ対策と言われて、実体を40

動かそうと思っても何をどのように行えばいいか分からない方が多いと思います。ぜひこの機会に実践してもらいたいと思います。

メタボ体操

45

〈簡単メタボ予防・改善エクササイズ〉

背もたれから離れて腰を掛け、足を交互に上げ下げします。1セ

ット5回が目安です。図②

図②

35

背もたれに寄りかからないようにしましょう。まず、息を吐きながらお腹をへこませます。次に、

〈メタボピクス・ウォーク〉

メタボピクス・ウォークは「歩き」にちょっとした工夫や動きを加えることで、見た目も素適でセンス良く見えます。普段の歩行であまり使われていない筋肉が使わ