



☺ 動いて元気に！～体幹トレーニング～ ☺

夏がやってきました！今年も猛暑になるとか・・・夏に向けて身体の準備はできていますか？今回は、**体幹トレーニング**を紹介します。体幹とは、胴体部分、つまり身体を中心部分であり、骨盤、背骨、肋骨、肩甲骨などの骨とその周囲を取り巻く筋肉からなります。体幹には、①姿勢を維持し支える ②動きを生み出す土台 ③カラダの軸を作る といった役割があり、楽しく元気に過ごすためにぜひ鍛えておきたいものですね。今夏は、体幹トレーニングにチャレンジしてみは？

体幹トレーニングの効果

- ・ぽっこりお腹などの解消(カラダを引締める)
- ・持久力向上(疲れにくくなる・エネルギーロスを減らす)
- ・バランスが良くなる ・ケガをしにくくなる ・肩こりや腰痛の減少
- ・睡眠の質が向上する(心肺機能が向上し、呼吸が深くなる)

体を支えるおなかや腰回りを鍛えるプランク(ブリッジバランス)



床にうつ伏せになり、肘を肩の真下に置く。
そのままつま先と前腕だけで身体を支える。
10秒維持し、これを数セット繰り返す。
身体は一直線になるように注意。
慣れてきたら、時間も伸ばしましょう。

体幹側面を鍛えるサイドプランク



床に横向きになり、肩のライン上に肘を置く。
肘は床に対して90度にして、両足部を重ね、
肘をついてない方の手を腰に当て腹筋に力を
いれて骨盤を床から持ち上げる。
身体が一直線になるようにして、30秒キープ！
骨盤が前後に傾いてしまわないように注意！

☺ エストパークウォーキング&トレーニングのお知らせ ☺

日時:7/19・9/20 いずれも水曜 9:00～10:30 健康チェック有

<雨天時は、クラブハウスで健康講座となります>

参加費:会員 600円・一般 750円 ☆動きやすい服装と

飲料持参で直接エストパーク(山陽電車大塩駅から南へ5分)
にお越しください。☆詳細は、事務局まで。



健康で若々しく！

【臓器を元気に！ 第1回 血管】



血管とは体の健康を維持するための酸素や栄養を運ぶ血液の通り道です。血管の健康が損なわれると動脈硬化や心臓病につながります。加齢や過食などにより血液の流れが悪くなります。血管を綺麗で丈夫にしてくれる食材を摂り入れていきましょう。

*シリカ (ケイ素)	食材	昆布・はまぐり・パセリ・ごま・玄米・大豆
	働き	・血液の温度を保つ ・血管の弾力性を維持する ・コレステロールの付着を防ぐ
*ビタミンP・C	食材	みかん(すじ)・そば・たまねぎ
	働き	・毛細血管の強度を高める ・血液中の悪玉コレステロールを防ぐ ・血圧の上昇を抑える
*ビタミンB6	食材	酒粕・ピスタチオ・バナナ
	働き	・血液中の糖化を防ぐ ・アルツハイマーの予防 ・腎機能の改善

私たちの体は60%以上が水分であるため、一日2リットルの水を摂取することが望ましいと言われています。

果物にも水分が含まれているので、十分に摂るよう心がけましょう。

朝の水 睡眠中に失われた水分を補給して、全身の活動を活発にする。

夜の水 眠っている間に行われる細胞を修復する機能を補う。

汗をかかなくても水分は失われています。こまめに水分補給を心がけ、血液をサラサラにし、血管年齢を若返らせましょう！

参考文献 知恵袋BOOKS
文 まの

スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

住所 〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F

TEL・FAX 079-291-5200 (月～金 10時～14時まで)

メール estrela@leto.eonet.ne.jp

H P <http://www.himeji-estrela.com/>