



☺ 動いて元気に！～体幹トレーニング～Ⅱ ☺

2018年が始まりました。今年もエストレラ健康教室～スマイルクラブ～は健康に関するニュースを発信していきます。よろしくお願いします。

今回は、**体幹トレーニングⅡ**を紹介します。

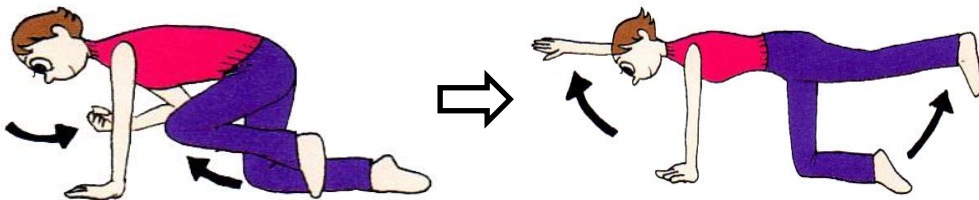
体幹は、良い姿勢を維持するため、カラダの軸を作るため、そして楽しく元気に過ごすためにぜひ鍛えておきたいものです。5分あればできますので、ぜひ体験してみてください。

ヒップリフト 背部からお尻にかけてのトレーニング



- ①仰向けになり両膝を立てる(足の幅は腰幅程度)。
- ②おへそをつきだしお尻を上げ「肩-腰-膝が一直線になっている状態」を作る。
- ③左右どちらかの脚を上げて膝を伸ばす。上げた脚と上げていない脚の膝は同じ高さにする。

ダイアゴナル 腹筋や背筋カアップ、ヒップアップ



- ①四つんばい状態から右肘と左膝をおなか前でつけるように曲げてくる。
- ②右手は耳の横、左脚はお尻の高さに伸ばしてキープ。(一直線になるように)
- ③反対側も同じように行う。バランスが崩れないように注意！

☺ 大塩エリア～ヨガ体験のお知らせ ☺

～春に向かって重い身体と気持ちをすっきりと～

日 時:3/11(日) 10:00～11:00

場 所:大的市民センター2F 特別教室(大塩駅南へ10分)

講 師:川原 輝美 国際ヨガ連盟認定インストラクター

参加費:750円(エストレラ会員600円) 定員:15名

持ち物:運動のできる服装、タオル、水分、マット(バスタオル可)

* 詳細は、ホームページまたは事務局まで *



健康で若々しく！



【臓器を元気に！ 第2回 骨】

骨が老化すると骨折しやすくなり、寝たきりを招く原因にもなりかねません。いつまでも元気に動ける体の土台となる骨を大切に、健康に保つ効果のある食材を積極的に取り入れましょう。

* マグネシウム	食材	大豆製品(豆腐、納豆など)・玄米
	働き	・カルシウムの吸収を助ける ・エネルギー代謝を良くする ・血圧、体温、血糖値の調整
* マンガン	食材	栗・豆類・生姜・玉露茶・そば
	働き	・骨形成促進作用 ・脂質、たんぱく質、糖質代謝に関わる酵素を活性化
* ビタミンK	食材	春菊・かぶの葉・にら
	働き	・新陳代謝を促進 ・骨にあるたんぱく質を活性化 ・骨粗しょう症に効果あり

* 骨の健康に牛乳やヨーグルトなどの乳製品に多く含まれるカルシウムは必要ですが、マグネシウムが不足するとカルシウムが蓄積出来ず、骨が弱くなってしまいます。

* 玄米には丈夫な骨に必要な栄養が豊富に詰まっています。しっかり噛む事で吸収力が向上します。

骨の形成に重要な栄養素をバランスよく取り入れ、
健康な骨を維持しましょう！

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/