

スキマ時間ながら にコアトレ

日常生活の様々な場面に、コアトレを取り入れることができます。「運動しよう!」と気負わず、仕事や家事の合間などに賢くコアトレをする習慣を身につけましょう。ちょっとした動きでも、継続的に行うことで効果を期待できます。

脚の引き上げ

食事が出てくるまでの間に

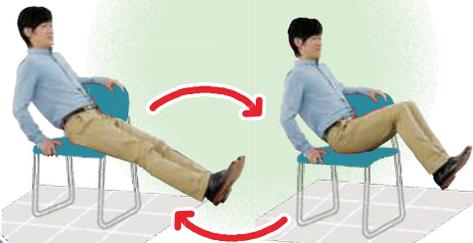
- ①いすに腰掛ける
- ②腕を机に置く
- ③息を吐きながら片方の脚を持ち上げ、元に戻す
- ④反対の脚も行う



レッグレイズ

デスクワークの合間に

- ①いすに横向きに腰掛ける
- ②上体を後ろに倒す
- ③両手で体を支える
- ④息を吐きながら脚を引き上げ、元に戻す



ひざ上げ

立ち話をしながら

- ①まっすぐに立ち、手は腰に
- ②息を吐きながら、床と平行になるまで太ももを引き上げ、おろす
- ③反対の脚も行う



目安は10回

ブリッジ

本を読みながら

- ①ひじとひざを支点に上体を浮かす
- ②息を吐きながら30秒静止する



いつもイキイキ、健やか元気に! 一人ひとりの、毎日の、健康づくりをお手伝い

かわさき健康づくり センター通信 第4号



特集

コア・トレーニングで腰痛、肩こりを予防しましょう

～1日5分の運動で体をメンテナンス～

アスリートがトレーニングに取り入れていることから、注目されている「コア・トレーニング」(以下、コアトレ)。コア(CORE)とは体の中心(腕や脚以外の胴体部分)となる「体幹」を指します。体幹を鍛えると体に負担をかけない動きができるようになり、ケガや腰痛、肩こりなどの予防になります。

コアトレの効果は?

1

腰痛や肩こりが改善

全身をしっかり支えられると姿勢がよくなり、体に負担がかからない動きができるようになります。これにより、腰痛や肩こりが改善されます。

2

便秘や消化不良が解消

腰まわりの筋肉が鍛えられると内臓が正しい位置に戻り、内臓のズレによって生じていた便秘や消化不良が解消されます。

3

疲れにくくなる

正しい姿勢で効率よく体を動かせるようになると、疲れにくくなります。有酸素運動などの運動を長時間できるように、持久力が上がります。

あなたの姿勢は大丈夫?

4つの悪い姿勢のタイプを見て、まずは自分の傾向を知りましょう。



反腰・猫背タイプ

腰が反った姿勢。重心が後方にかかり、頭が前方へ出て猫背になります。



円背タイプ

お腹が前方に突き出ているのが特徴。猫背姿勢で、胸の筋肉も固まっています。



反腰タイプ

お尻が飛び出すように骨盤が前傾してしまうタイプ。ハイヒールをよく履く女性に多く見られる「出尻」の姿勢。



平背タイプ

よく見ると背筋がまっすぐに伸びておらず、メリハリのないタイプ。頭だけが前に出ているのも特徴。



悪い姿勢は体幹がしっかりと機能していない証拠。体に負担のかかる動きをつくり出し、肩こりや腰痛の原因になります。中面のコアトレで、肩こり・腰痛を予防しましょう。

公益社団法人川崎市医師会 かわさき健康づくりセンター

http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/

〒210-0844

神奈川県川崎市川崎区渡田新町3-2-1

TEL 044-333-3741 FAX 044-333-3769

公共交通機関のご案内

- 京浜急行八丁畷駅下車 …徒歩8分
- JR南武線八丁畷駅下車 …徒歩8分
- JR南武線川崎新町駅下車 …徒歩4分
- JR川崎駅東口バスターミナル6番バス乗り場 市営バス「川40系統」 JFE行き、塩浜営業所行き、水江町行きに乗車

平成30年3月発行 発行/川崎市医師会 編集/川崎市医師会 川崎中原区小杉町3-26-7 電話044-711-3011(代) 印刷/東京法規出版



環境に配慮し、再生紙及び植物油インキを使用しています

腰痛を簡単 予防する コアトレ

腰痛の原因として、腹部の筋力低下と腰背部の筋肉の硬直が挙げられます。腹筋を鍛えると同時に、ストレッチによって緊張した腰背部の筋肉を弛緩(リラクセス)させ、腰痛を予防しましょう。

ひざ抱えシーソー

(10回)

腰背部や背中の筋肉のこりがほぐれます。

Step ①

あおむけに寝て、両腕でひざを抱える。



Step ②

頭を持ち上げ、首と背中を丸めた姿勢のまま反動を使って、前後にゆっくり動かす。

お尻持ち上げ

(10回)

太ももの後ろ側とお尻の筋肉、腹筋が鍛えられます。

Step ①

あおむけに寝て、ひざを90~120度に曲げる。



Step ②

両腕で体を支えながら、骨盤を後傾させるようにしてお尻を持ち上げる。お腹とひざのラインが真っすぐになるようにしたら、ひと呼吸静止。

壁に寄りかかって腰伸ばし

(10回)

背中と腰背部の筋肉をストレッチし、筋肉の柔軟性を高めます。



壁から少し離れて立ち、お尻を壁につける。その姿勢から上体を前傾させ、腰をしっかりと伸ばす。

肩こりを簡単 予防する コアトレ

上半身の姿勢は、肩こりに大きく関係しています。デスクワークなどで、背中を丸めて腕や指先だけを動かす作業を長時間行っていると、肩甲骨周辺の筋肉がこり固まって肩こりに。肩甲骨を本来のスムーズな動きができるようにすると、肩こりを改善できます。

下半身を安定させて上半身だけを動かす

(5回)

肩甲骨周辺の筋肉をストレッチし、スムーズに動くようにします。

Step ①

ひざを直角に曲げて横向きになった状態のまま、両手を揃えて体の前へ伸ばす。



Step ②

胸郭(肋骨)を広げるようにして、上側の腕を逆方向へ広げる。腕で動かすのではなく、胸郭を動かすように意識する。

ひざにクッションや枕などを挟んで行うことで、下半身が安定しやすくなります。

両腕引き寄せ(T字ドリル)運動

(5回)

肩甲骨周辺の筋肉がほぐれ、血行がよくなります。

Step ①

股関節を支点にして上半身を斜めに倒す。背中が曲がらないように注意しながら、左右の肩甲骨を後方に引き寄せる。肩(首)をすくめないように注意。



Step ②

その姿勢を保ったまま、両腕を真横に上げる。上げた状態(アルファベットのT字)で3~5秒静止する。

川崎市 NEWS

医療費助成制度についてご存じでしょうか?

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。川崎市では右記の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。詳細は右記ホームページをご覧ください。

※右記とは別に国および地方公共団体においても様々な助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- 重度障害者医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

<http://www.city.kawasaki.jp/>

<らし>手続き>医療・健康・衛生・動物>医療費助成制度 <http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0.html>