

新学期が始まり、新型コロナウイルス感染症にも気をつけながら、過ごしています。やっと学校生活のリズムにも戻ってきたところだと思います。これからますます寒暖の差も激しくなってきます。衣服の調節などにも気をつけながら、体調管理しましょう。



こんな“不調”はありませんか？

- なぜか体が疲れやすい
- 一日中ダラダラと過ごしてしまう
- よく眠れない
- 睡眠時間はたっぷりだが、ぐっすり眠れない
- 何をするにも億劫
- 集中力がない
- 考えがまとまらない



運動不足も要因の一つ

コロナ禍で若者の運動不足増加！！

昨年から続いているコロナ禍に伴い、運動する機会が減少したことで、若い世代にも運動不足になる人が増加しています。筋肉が減少すれば、運動器の機能低下が起きる可能性もあります。十代の運動不足は、将来的に糖尿病や肥満などのリスクを高める可能性もあります。

『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』って何？

運動器（骨・関節・筋肉・神経）の機能が落ち、立ったり歩いたり、走ったり、座ったりする日常生活に必要な身体能力が低下した状態を「ロコモ」と言います。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクなどが高くなります。



やってみよう！！片足立ち上がりテスト

出典元：【日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト】



この方法で立ち上がれなければ、すでに筋力低下が始まっています。

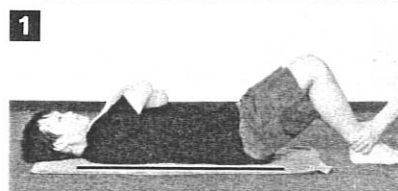
生涯にわたる健康のための“筋活”

“筋活”という言葉を知っていますか？

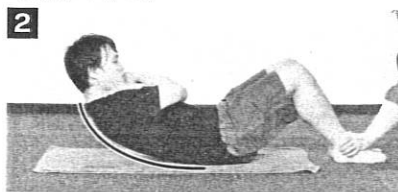
筋肉量や筋力を高めるための活動を意味する言葉です。中高生などの若い世代での筋活は、生涯にわたる健康につながっていきます。新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かす機械が減っています。筋力トレーニングは、スポーツ選手の能力向上のためだけでなく、姿勢の維持などの生活動作の機能向上にも役立ち、熱を産生して血液の循環を良くし、健康で丈夫な体を維持する効果があります。右側では、「家の中でも気軽に行える筋力トレーニング」を紹介します！！



①体幹を鍛えるシットアップ



腕を胸の前で交差させて、頭と背中全体を床につける。

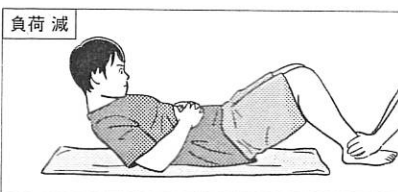


大きく息を吐きながら、背中を丸める。

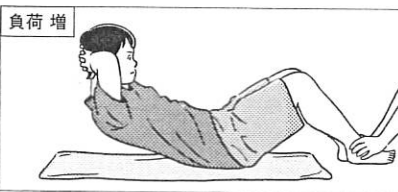


上半身を起こし、息を吸いながらゆっくり床へ戻る。

自分に合う負荷で調整しよう

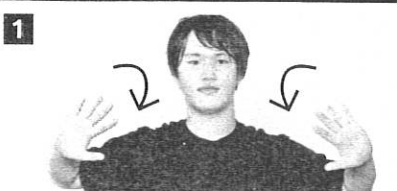


手をおなかに当てる

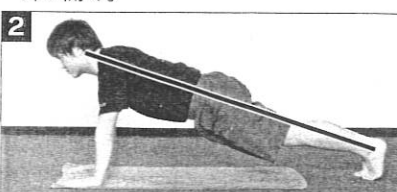


手を頭の後ろで組む

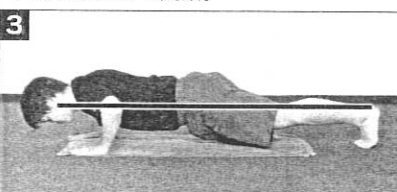
②上半身を鍛えるプッシュアップ



両腕を肩幅より手のひら2つ分くらい外に開く。

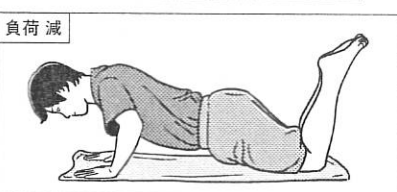


耳→肩→腰→膝→外くるぶしが一直線になる姿勢から開始。

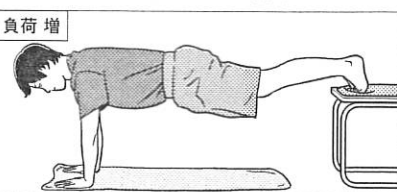


息を吸いながら下ろし、息を吐きながら開始姿勢に戻る。

自分に合う負荷で調整しよう



膝を床につけて行う



足を高くして行う

筋力トレーニングの後は、ストレッチをして体をほぐしましょう。