



ペットボトルで筋トレ

今回はペットボトルを使った上半身の筋トレをご紹介します。

ダンベルを買わなくても身近なものを使ってトレーニングをすることが出来ます。軽めの負荷から始めて、慣れてきたら少しずつ重さや回数を増やしていきましょう。ペットボトルのサイズで負荷も調整可能です。

動画で健康体操を
ご覧いただけます



【上腕二頭筋のトレーニング】



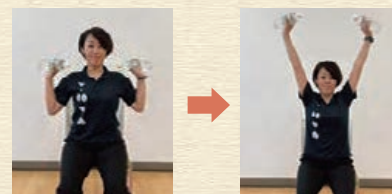
脇を締めて肘を固定して、ペットボトルを胸に近付けるように肘を曲げる。力こぶが出来る部分を意識しながら、戻す時もゆっくり戻す。

【上腕三頭筋のトレーニング】



脇を締めて、肘を曲げる。肘を固定して、腕をまっすぐ後に伸ばします。

【肩のトレーニング】



肘を曲げて肩の高さに位置する。そこから上に持ち上げる。勢いで上げ下げせず、ゆっくり行いましょう。

【背中トレーニング】



足を前後に開き、背筋を伸ばして片手を椅子に置き、もう片方の手は下におろす。脇を締めて、肩甲骨を寄せながら肘を真上に引き上げる。
※肘を引き上げる時におへそが外に向かないように気をつけましょう。

日常生活では『持つ』『持ち上げる』などの動作で使っている筋肉です。背中では大きな筋肉のため、筋肉量が増えることで基礎代謝の向上にも繋がります。体を鍛えて中からポカポカ、姿勢スッキリで過ごしましょう♪

病院コラム 医療の現場から

ほろ酔い座談会 ― 地域で語り合う健康づくり

諏訪中央病院 診療所科医師 仲田彩乃



ほろ酔い座談会は、脳卒中を予防する「減塩運動」を広めるために諏訪中央病院の医師が地域へ出向いたことから始まった活動です。地域住民の皆さんと地域の問題について話す中で、関心のある課題を出し合い、テーマを決めて一緒に学ぶ健康教室として続けています。コロナ禍の影響で一時は縮小しましたが、現在は多くのご依頼をいただき、茅野市内様々な地区で開催しています。テーマは「フレイル予防」「認知症」「生活習慣病」「防災」「コロナ」など地域ごとにさまざまで、医師・看護師・リハビリスタッフ・管理栄養士など多職種で講演を行った後、住民の皆さんにグループで話し合ってください。「今日の話聞いてどう感じたか」「明日からどのように生活に生かせるか」を、時にはお酒を交わしながら語り合う、そんな和やかな学びの場です。

ほろ酔い座談会は、普段病院に来られないような方々も含めて、地域の皆さんとお会いして、地域のことを教えていただく、貴重な機会だと思っています。病気を治療することはもちろん病院の大切な役割ですが、病気を早期に見つけること、あるいは病気にならないように予防することも同じくらい重要です。そのためには、地域の皆さんが健康や病気について知っておくことが欠かせません。健康に気を使っている方はもちろん、病院にはあまり行かないという方にも、ぜひ気軽に参加していただきたいと思っています。ちょっとした不安や相談事では、なかなか病院へは行きづらいものです。だからこそ、私たちが地域に出向き、皆さんと直接お話できる場をこれからも大切にしていきたいと考えています。

