

# 健・康・体・操



## お尻を鍛えよう

今回は体の中でも大きな筋肉である、お尻の筋肉を鍛える運動をご紹介します。日常では階段を上がる時、立ち上がる時、姿勢の保持などに使われています。お尻の筋肉を鍛えることで腰痛や膝痛の予防、歩行の安定性などに繋がります。また、大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝の向上も図れます。大きな筋肉を鍛えていきましょう♪

### 【中臀筋のトレーニング】



椅子や壁などに手を付いて、真っ直ぐ立ち、足を真横に上げます。

上げる時に体が傾かないように軸は真っ直ぐに保ち、つま先は前に向けたまま上げます。

◎お尻の横を触りながら行うと意識しやすいですね。

### 【大臀筋のトレーニング①】



真っ直ぐに立ち、足を後ろに引きます。

足を伸ばしたまま、上に上げます。

※足を上げる時に腰が反り過ぎないように気を付けましょう。

◎壁に手を付いて行っても良いです。



動画で健康体操をご覧いただけます

✗ NG例



### 【大臀筋のトレーニング②】



四つ這いの姿勢を作り、片方の足を後ろに伸ばす。

足を伸ばしたまま、上に持ち上げる。

※頸が上がり、腰が反らないように気を付けましょう。

1日10回 ×2~3セット目安

で行ってみましょう！

### 病院コラム 医療の現場から

## 年末年始の食事で気を付けること

諒訪中央病院 管理栄養士 宮澤裕子



年末年始はごちそうやお酒を囲む機会が増える季節です。つい食べ過ぎや飲み過ぎになり、体重や血圧、血糖値の上昇が気になる方も多いのではないでしょうか。すこしの工夫でおいしく、体にやさしい過ごし方ができます。

まず心がけたいのは、「量」より「バランス」です。肉や魚を中心とした主菜に偏ると脂質が多くなりがちです。野菜やきのこ、海藻類を組み合わせることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が補われ、消化を助けるとともに満腹感も得やすくなります。

おせち料理には、実は栄養がたっぷり。黒豆にはたんぱく質や鉄分、ポリフェノールが含まれ、昆布巻きにはカルシウムや食物繊維が豊富です。日持ちを良くするために砂糖や塩分を多く使ったものが多いため食べ過ぎには注意ですが、昔ながらの一品を少しずつ味わうことで自然と栄養バランスが整います。

また、お酒を飲むときにはお水などで水分補給を忘れずに。アルコールには利尿作用があり、水分補給になるどころか体が乾きやすくなります。お水などを合間に飲みながら、ゆっくり楽しむことが大切です。

年明けに「食べ過ぎたから食事を抜こう」とするのは逆効果。胃腸にやさしいおかゆや野菜スープなどで、少しずつリズムを整えましょう。

おいしい食事を楽しむことは、心の健康にもつながります。食べ方を工夫して、栄養も笑顔も満たされる年末年始を過ごしましょう。

