



問屋町 第19号

すこ 健やかLetter



発行日：2018年1月22日 発行元：協同組合青森総合卸センター



2018年も問屋町健やか Letter をご愛読くださいますようよろしくお願いいたします。今回は、普段運動不足な方は必読！たった1週間行うだけで体の動きがよくなる「くねくね体操」をご紹介します。

1週間のくねくね体操で

キレのあるカラダに若返り！

この頃「体がついてこない」「動きにキレがなくなってきた」と感じている人は多いのでは？運動不足や年齢のせいにして諦めるのはまだ早い！体が思うように動かないのは、脳の命令を筋肉に伝える「運動神経」がきちんと働いていないからなのです。「くねくね体操」を1週間続けると運動神経が活性化し、キレのある体を取り戻せます！



キレのある体に若返るための2つのポイント

- ① キレのある体を取り戻すには、普段使われずに眠っている「運動神経」を起こし、脳からの命令を素早く正しく筋肉に伝えさせられる状態にしなければなりません。運動神経は使わずにいると、筋肉と共に減ってしまいます。
- ② 「くねくね体操」は体幹の運動神経を刺激します。1日10回毎日続けると、1週間程で眠っていた運動神経が活性化し、バランス力や敏しょう性等が改善されてキレのある体を取り戻せます。

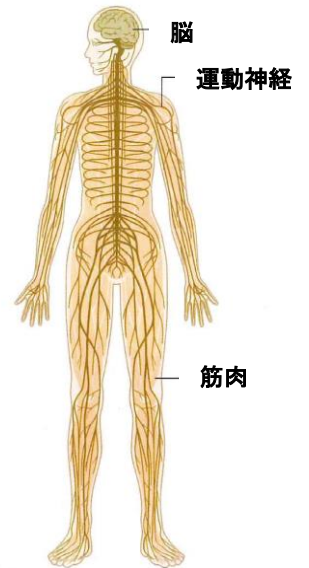
詳しくは裏面をご覧ください。

脳と筋肉の伝令「運動神経」

普段私たちは、散歩や料理など意外と決まった動きしかしていません。いつも決まった運動神経しか使われないと、他の運動神経はいわば「休眠状態」になり、体がどんどん動かなくなってしまいます。ここで言う運動神経とは、運動センスではなく、脳と筋肉をつないでいる実際の神経のことです。

体を機敏に動かすには、眠っている運動神経を目覚めさせ、脳からの命令を運動神経が素早く正確に筋肉に伝えることができるようにする必要があります。

また、運動神経は使わないと加齢と共に減り、筋肉を減らす原因にもなります。



「くねくね体操」で運動神経を活性化

くねくね体操

日頃あまり使っていない体幹の運動神経を刺激し、眠っていた運動神経が目覚め活性化し、バランス力や敏しょう性などが改善されます。

基本編

くの字体操



①足を肩幅位に開き、頭をまっすぐ立てたまま腰を左へ。

②くねくねと振るように腰を右へ。左右に繰り返す。

Sの字体操



①足を肩幅位に開き、左肩を左方向に真横へ。

②左肩を追いかけるイメージで腰を左へ。右肩はひと足先に右へ。

③腰も右へ。肩と腰を左右に平行移動させて繰り返す。

応用編

がにがに体操



①両手を広げて、軽くジャンプしながら左足を上げ、ひじとひざをくっつける。

②右側も同様に行い、左右繰り返す。難しくければジャンプせず、その場で行う。

ポイント

1. 毎日、それぞれを10回程度行くと、1週間程で効果が現れてきます。
2. 毎日だけでなく、「思いついたとき」「1種類だけ」でもOKです。
3. 無理をしないこと。痛みがでた場合中止しましょう。



NHKガッテン! (<http://www9.nhk.or.jp/gatten/>)、NHK (2017) 『ガッテン!』主婦と生活社. を加工し作成