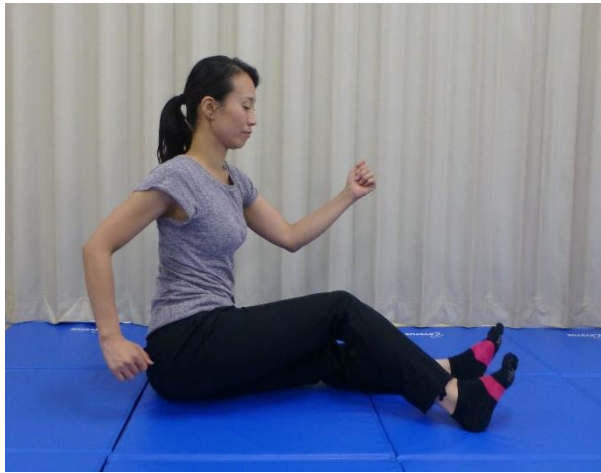


# 毎日★自宅ジム ～腰まわりの気になる方に～

## 筋トシ \*お尻歩き\*



### 【効いている! 身体の部位】

#### 骨盤周辺

健康づくり人材バンク  
健康運動指導士  
田所 直美



### 【運動のやり方】

- ①両足を伸ばして床に座る
- ②左右交互にお尻を持ち上げて体重移動をする
- ③腕を振ってお尻で歩き、前に進む。  
自然な呼吸や1.2.1.2など掛け声をする  
同じように後ろにも進む。
- ④終了後は両膝を曲げて腰を丸めるストレッチ  
※ポイントは、歩くようにやさしく動く事!

### 【注意点】

- ・無理せず、痛みのない範囲で行う。
- ・呼吸を止めないように。(吐く方を意識すると良い)
- ・痛みを感じる場合は、中止またはやり方を見直す事。

### 【運動の目安】

- ・たたみ一畳、またはマットの長さ程の距離を、前後往復を1～3セット。
- ・一日1回ペースでも行える軽運動。先ずは週3回ペースから様子を見て行ってください。

普段、骨盤周辺いわゆる腰まわりを気にされることはありますか?

お腹まわりのお肉?腰痛?そんな経験から意識がいく方もいらっしゃると思います。

骨盤は、身体の中心であり、内臓を守る役割や上半身と下半身を繋ぐ重要な役割があります。歩行時には衝撃吸収し上半身に負担がかからないようにし、また正しい姿勢で歩く、座れるのも骨盤のひとつのお役目。腰は動作の中心点となり、スポーツや運動、もちろん生活の質の向上には骨盤のケアはオススメです。

今回の体操は、お尻歩き! 筋力低下や硬化、生活動作による骨盤の偏りを感じていませんか?お尻歩きは腰まわりの血行を促進し、柔軟性とともに骨盤周辺の筋力を養っていきます。コツは前に進む時は、お臍を前に、後ろはお尻を後ろへと意識して重心移動を心がけます。お尻歩きをしなやかに行っていくうちに、左右のバランス調整や歩行の動きにもつながります。無理なく動かし、筋肉を使ってあげる事が大切です。

腰とお腹は裏表!お腹周りもスッキリするかも!?

### 武蔵野市民の皆様へ 【通信制】日本縦断 KKC のご案内です!

ウォーキングは健康づくりに効果的です。日本縦断 KKC (健康健脚チャレンジャー) は毎日の歩数を記録して、武蔵野市友好都市を地図で巡ります。運動を始めてみたいと思っている方、普段の活動量を知りたい方、運動のアドバイスが欲しい方、コース踏破して友好都市のお米を食してみたい方、3カ月間歩数の記録をしてみませんか?申込は下記へ!

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793