

衰えやすい筋肉を鍛える

筋肉の一部が衰えると、他の筋肉が補おうとしてどこかに無理がかかります。これがさまざまな不調の原因となります。衰えてしまった筋肉を動かし、鍛えることで改善につながっていきます。

1. 腸腰筋

腰の前から股関節の付け根の最も深いところにある筋肉。

[鍛え方]

- ①あぐらの状態で太ももとすねで正方形を作り、腰を立てる。
- ②おへそを前に出す。このとき勢いをつけたり、体を前に倒さないように。
- ③呼吸を止めずに最大限の力を10秒間出し続ける。



2. 内転筋群

太ももの内側にある筋肉。

[鍛え方]

- ①仰向けで片方の足のつま先を内側に入れる。
 - ②ひじをつけて、お尻を床から浮かし続ける。
 - ③左右で10秒ずつ行う。
- ※痛みが強くない程度で無理しない。

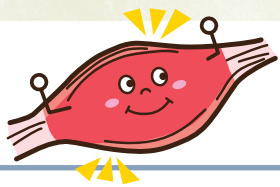


3. 菱形筋 (りょうけいきん)

肩甲骨の内側にある筋肉。

[鍛え方]

- ・横向きに寝て、上側の腕の手のひらを外に向け、ひじを内側に入れ続ける。

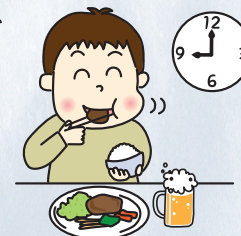


大切なのに衰えやすい筋肉はまだあります。興味がある方は院長まで。

太りにくい?

夜遅くの食事のとり方とは

夜9時を過ぎると脂肪をため込む働きがあるたんぱく質が急増し、太りやすい体になります。ですから夜の食事は夜9時までに食べ終わるのが理想。ただそうはいてもいろいろな事情で夜9時を過ぎて夕食をとることもあります。そんな時にはちょっとした工夫で乗り切りましょう。



1. 炭水化物は控えめに

夜遅くに炭水化物をとると消費しきれずに脂肪として蓄えられます。ごはんやパンなどの炭水化物はできるだけ控えるように。

2. まず野菜から

最初に野菜を食べることで満腹感を得られ、食事の量を減らせます。

3. よく噛む

噛むことで食欲を抑えたり、体脂肪を分解する物質が出ます。またゆっくり食事をすることで脳の満腹中枢が刺激され、少ない量でも満腹感を得られやすくなります。

4. 夕方6時までに間食する

食事と食事の間の時間が長くなると、体はより脂肪をため込もうとします。夕食が夜9時を過ぎそうなときは、まだ脂肪をため込みにくい夕方6時までに、間食としておにぎりなどの炭水化物を食べます。

5. 朝食を抜かない

夜遅く食べたからといって朝食を抜くと、脂肪をため込む働きがあるたんぱく質はますます増えます。朝食は少しでも食べるように。