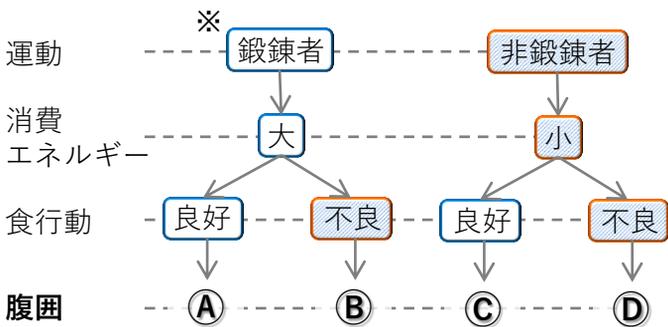


続編 運動していれば本当に健康なのか!? ~H30.2月アンケート結果より~

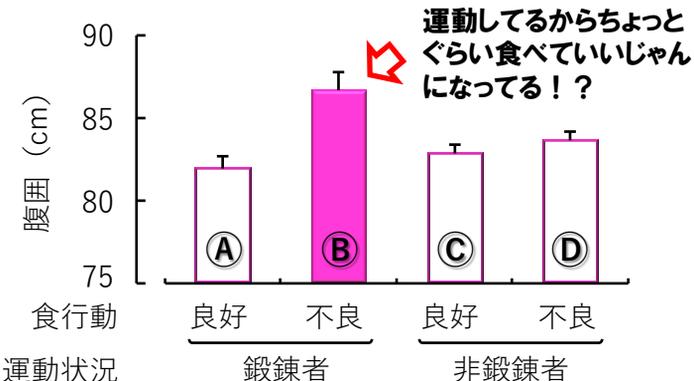
やっとな運動の季節到来ですね！涼しくなって歩き始めた方も多いのではないのでしょうか？今や世界的に身体活動不足病が大流行している中で、運動している皆さまは素晴らしい限りです。ただし！運動していることに満足してしまっている方はいませんか？今回はH30.4月号に掲載した腹囲と関連する食習慣の続編です。

○運動量の大小と食行動、腹囲の関係(669人)

(第67回九州体育・スポーツ学会 LOPS渡邉ら)



○正解は④…鍛錬者で食行動が不良の人！



※鍛錬者：週3回、もしくは週180分以上有酸素性運動をしている人
非鍛錬者：上記以外の人

いきなり質問ですが、①～④のどのグループが一番腹囲が大きいと思いますか？

…おそらく、④が一番大きくて、その次は①に向かって、順に小さくなっていくと思われた方が多いのではないのでしょうか？しかし、正解はそうはならなかったのです。不思議ですね。

さらに、鍛錬者の中で腹囲と関連している食行動は…
「濃い味好みである」「夜食をとることが多い」「料理が余っているとつたいないので食べてしまう」でした。
“猿も木から落ちる”“弘法も筆の誤り”など言いますので、“運動しているからと言って、食べ過ぎるべからず”というところでしょうか？(特に腹囲が大きい人！)
結論は、やはり運動と食事のバランスが大事です。

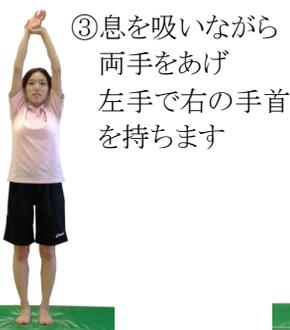
今月の三分体操

-LOPSヨガ①-

LOPSストレッチ(16種目)にヨガを取り入れました。ヨガは呼吸を意識して行います。呼吸の基本は鼻呼吸で自分のペースで吸う/吐くをゆっくりと行います。痛みがある時は中止しましょう。

1. 背伸び

- ①足を腰幅に開き 親指の付け根、小指の付け根、かかとの三点を意識して立ちます
- ②足指を上げ、親指を下し、小指を下し、残りを優しく下します 背すじを伸ばして、頭頂を天井方向に伸ばします



- ③息を吸いながら両手をあげ 左手で右の手首を持ちます



- ④吐きながら左斜め上に伸ばし、呼吸を2回行います (骨盤と肋骨の距離を遠く)

反対側も行います

2. ふくらはぎ

指導員 S.K

正面



- ①足を腰幅に開き (1と同様)、つま先と膝を正面に向けます

- ②つま先と膝を正面に向けたまま 左足を後ろに引きます 息を吸って背すじを伸ばし、吐きながら右膝を軽く曲げます 安定したら手を腰に置き、息を吸って背筋を伸ばし、吐きながら左のかかとで床を押します 呼吸を2回行います

反対側も行います