

まえばしヘルスアップ図鑑 ～ながら運動に励む人々～

城南公民館編 vol.2

時間がない方でも取り組める「ながら運動」をご紹介します。

仕事をしながら、身体活動量アップを図りましょう。

今日の運動は『体幹&骨盤底筋をきたえる運動』です。

日頃、猫背になっていませんか？

立っている時にもできるので、お店のレジ待ちなどでやってみましょう！



あ～疲れたなあ

手は添えても添えなくてもOK

息を吐きながらお腹をへこませます

- ①肩を後ろに引き、姿勢よく座る（立つ）
- ②おしりの穴を引き締めながら、おへそを中心にお腹をへこませる（5～10秒）→脱力

座りすぎの生活で、若い人や男性でも尿もれに悩む人が増加中だころ！



【1日に行う目安】

空いている時間に3回 少しずつ回数を増やしましょう。ちょっとした空き時間に何回してもOK！

【効果】

- 体幹の筋力アップ⇒姿勢がよくなる、腰痛改善
- 内臓が適正な位置にキープされる⇒お腹周りがスッキリ
- 骨盤底筋の強化⇒尿もれ予防

城南公民館では、城南ウォーキング道場～正しい歩き方を身につけよう～をYouTubeで配信中。動画を見て、ウォーキングに出掛けよう！

＼動画はこちら／

