

Mr.ビーコル
蒲谷正之氏が紹介する

『お手軽！簡単！続けられる！運動』①

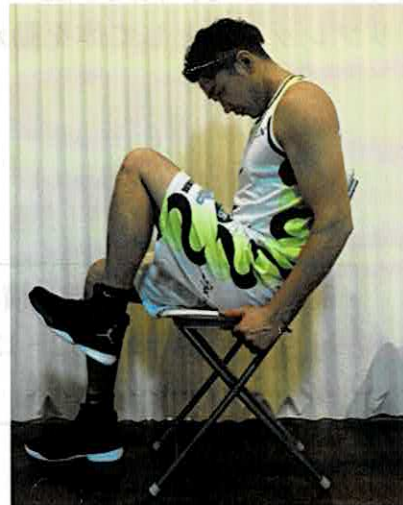
プロバスケットボールBリーグ、横浜ビー・コルセアーズで活躍された“Mr.ビーコル”蒲谷正之氏が紹介する『お手軽！簡単！続けられる！運動』をシリーズでお届け致します。運動が苦手な方も大丈夫です！

ご自身のペースで、無理なく、楽しんでおこなっていただける運動です。是非お試しください!!

第1回は、座ったまま行える下半身の運動「座りながらウォーキング」をご紹介します。

- ① 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします
- ② 膝を曲げたまま、片足を上げ5秒キープします
- ③ 足を戻します
- ④ 反対の足を上げ5秒キープします
- ⑤ 足を戻します
- ⑥ ②～⑤を5回繰り返します

なんと、この6つを行うだけ！



ポイントは、椅子に腰を掛ける際には、①背もたれに寄りかからず②浅く腰掛け③背筋をしっかり伸ばしましょう！下を向かず、視線を前方に保つようにしましょう。姿勢の保持が難しい方は、手で椅子を押さえながらおこなってください。

朝晩の2回、もしくは**朝昼晩の3回**やってみてください！

ご自身のペースで、無理のない範囲でおこなってくださいね。「〇〇ができたら…」など目標を設定する事もいいですね!!

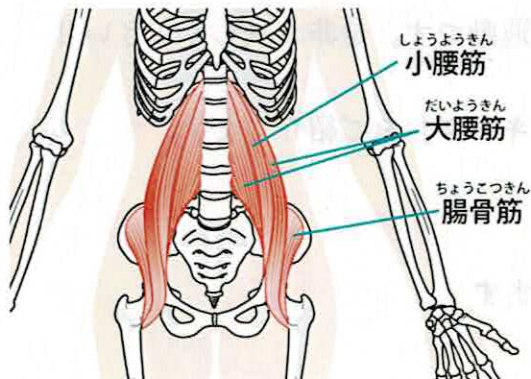
この運動では**腸腰筋**、**腹筋**という筋肉を鍛えることができます。

腸腰筋は脚を引き上げる際に使われる筋肉です。この筋肉が弱ると足が上がりにくくなり、つまずきやすくなります。

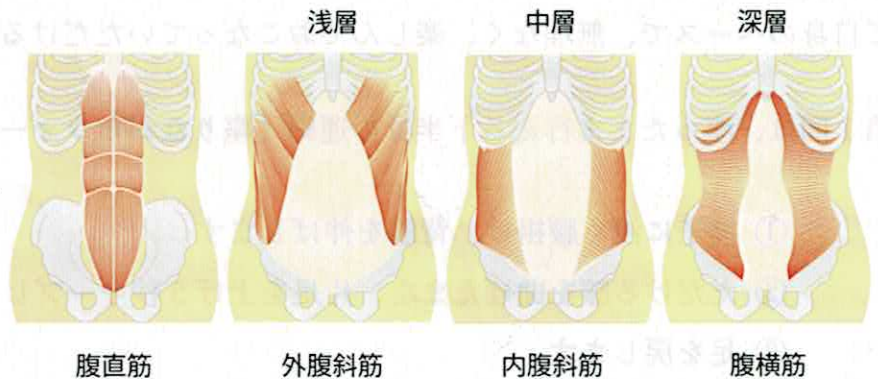
腹筋は姿勢を保持するのに重要な筋肉です。

この運動をすることで、**歩行の訓練**や、**転倒予防**、さらには**姿勢の改善**から**腰痛の予防**までも期待できるのです!!!

【腸腰筋(大腰筋、小腰筋、腸骨筋)】



【腹筋群】



やり方がよくわからない、やってみただけだけどあっているのか自信がないという方は、クリニックに来た際に、スタッフにお尋ねください!

ところで、「1分」って意外に長く感じる!と思った事はないですか?

何かをしていればあつという間の1分も、時間の経過を待つだけの場合は長く感じますよね。

そう!何かをしていればいいのです!!

座ってパソコン作業をしている時、新聞を読んでいる時、テレビを見ている時。

そのようなときに、リフレッシュとして体を動かしてみてはいかがでしょうか?



蒲谷 正之氏: 創成期の横浜ビー・コルセアーズを支えた“Mr.ビーコル”。bjリーグ時代の2012-13シーズンでは見事優勝。ファイナルでは大活躍し、MVPを獲得した。背番号3は永久欠番となっている。



東林間/鶴間かねしろ内科クリニック

杏林堂クリニック