



S&D スポーツアリーナ羽村

トレーニングルームだより



【お知らせ】

10月9日(月・祝)は、通常どおり開館しております。

スポーツの日！

トレーニングルームで汗を流しませんか？

ぜひ、お越してください！



『腸を制する者が、健康を制する』



昨今、新型コロナウイルス感染症の拡大で免疫力という言葉が注目を浴びていますが、腸には体全体のおよそ60%という免疫細胞が集結しているのをご存じでしょうか？

腸内環境が悪ければ、そこにいる免疫細胞の働きも悪くなってしまいます。つまり、腸内環境を健全に保つことは、「免疫力を維持すること」でもあるのです。

腸内環境は3つの力で決まる！



カギは
乳酸菌・ビフィズス菌
育てる力



カギは**食物繊維**

つくる力



カギは**腸腰筋**の強化

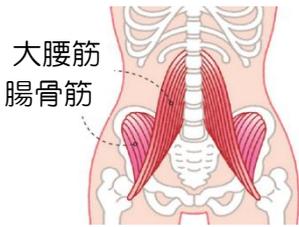
出す力



毎日、きちんとした排便がないという方は、腸内環境が悪くなっている証拠。免疫力にも影響が出ている可能性が！日々の食事に気を付け、運動の習慣を身に付けるなど、自分ができる範囲のことを実行するだけで、腸内環境は整います。それが免疫力の維持、健康寿命にも繋がります。

では、どんな運動を行えば良いのでしょうか？裏面を見て実際にやってみましょう！

筋肉の衰えが腸内環境を悪化させる



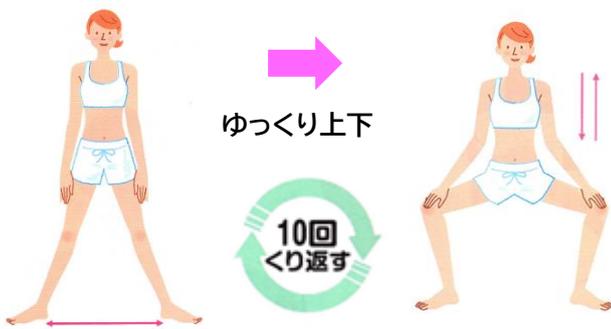
便を押し出す力は、加齢や運動不足で弱ってしまいます。
大腸のぜん動運動は自律神経によってコントロールされていますが、ぜん動運動だけでは便を押し出すことができません。大切なのは、腹部の奥にある「腸腰筋（大腰筋＋腸骨筋）」というインナーマッスル！
腸腰筋を強化するには、【歩くこと】と【階段の上り下り】が効果的です。

便秘に悩んでいる人は…

腸腰筋を強くするエクササイズを！



脚開きスクワット

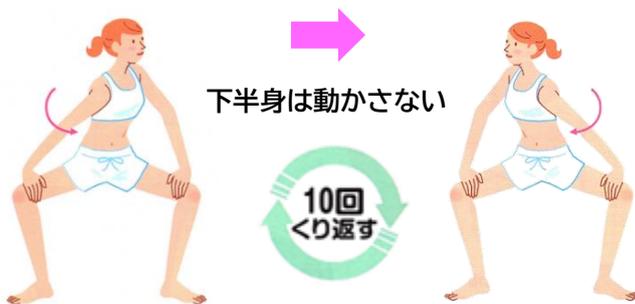


1. 足を肩幅より広く開き、つま先をやや外側に向けて立つ
2. 膝が90度くらいに曲がるまで腰を落とす
※膝が内側に入らないように注意！

脚開きスクワットの腰を落とした状態から、お相撲さんが四股を踏むような動作をするのもおすすめ！



腰ひねり体操



1. 足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向けた状態で腰を落とし、片方の肩を前に出すようにして上半身をひねる
2. 1と同じ要領で、反対側も同様にひねる
※膝が内側に入らないように、手の平で膝を外側に押しましょう！

寝たまま膝抱え

両膝から足先までをそろえる

この姿勢を10秒キープ！



1. 仰向けで寝て、両膝を曲げ、両手を膝にかける
2. 両脚を抱え込み、そのまま10秒間静止する

腸内環境の改善は、日々のちょっとした心がけの積み重ね！
まずは、自分の生活スタイルが、免疫力を維持できるようなものなのか見直し、自分が無理なく継続できるやり方を探して、続けていきましょう！



参考文献：POWER MOOK58 腸内環境を自力で整える方法

【お問合せ】 NPO 法人羽村市体育協会

電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyo-m@sage.ocn.ne.jp