

レオおばさんは レオナルド



215

福岡 永告子 = 文
FUKUOKA Etsuko

伊藤 優香 = モデル
ITO Yuka

◆ 痩せやすい脂肪と部位 4週間プログラム「2週目」 痩せグセをつける

体質・環境などにより個人差がありますが、身体の脂肪と部位には「痩せる順番」があるようです。脂肪は大きく分けて三種あり①肝臓脂肪②内臓脂肪③皮下脂肪の順番で脂肪が落ちるといわれています。筋トレや食事制限などによるダイエットをしても最初に落ちるのは内臓脂肪で、徐々に蓄積されてきた皮下脂肪はその分ゆっくりとしたペースで落ちていきます。

身体の部位では「ふくらはぎ↓腕↓肩↓太もも↓胸↓お腹↓腰↓おしり」の順番で痩せていくといわれています。見た目に影響するお腹、腰、お尻につく脂肪は全て「皮下脂肪」に分類されています。皮下脂肪は皮膚と筋肉の間につく体脂肪で、体温を保

痩せグセをつける 4週間プログラム

2週目プログラム

左右交互に
10回



ねじりもも上げ

ひねる動作でわき腹、足を引き上げる動作で下腹部のたるみをとります

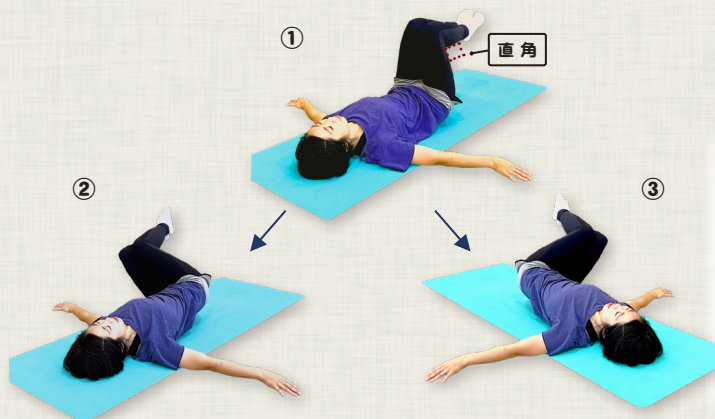
- ①足を肩幅に開き背筋を伸ばしてまっすぐに立つ
- ②～③お腹からひねるように左ひじと右膝を合わせ、元に戻し反対側も行う

左右
各10回

背伸び片脚スクワット

背中、お尻など体の背面を鍛えます

- ①両足を前後に広めに開き両腕をまっすぐ前に伸ばす
- ②両腕を頭上に伸ばし背筋もしっかり伸ばす
- ③背筋を伸ばしたまま後ろ脚の膝を沈め、②に戻る



両膝たおし

肩や背中が床から離れないよう注意するとわき腹が引き締まります

- ①仰向けになり両腕を真横に広げ両膝を曲げて浮かせる
- ②～③そろえた両膝を左側に倒し2～3秒キープした後反対側に倒し2～3秒キープこれを繰り返す

左右交互に
10回

この夏は暑い日が続き運動する機会が少なくなっています。運動不足や姿勢不良が続くと腹筋などお腹や腰まわりの筋肉を動かすことがほとんど無くなります。動かさない腰まわりの筋肉は収縮しっぱなしの状態が続くことで硬くなり、筋肉がうまく働かないことが原因で余計な脂肪がつきやすい状態になっていきます。この部位は脂肪が落ちにくいということを理解して、ダイエットに取り組みることが大切です。今回ご紹介する「両膝倒し」は取り組みやすいプログラムです。まずはトライしてみてください。

皮下脂肪がいちばん溜まりやすいのは腹部でその中でも最後まで脂肪が残ってしまうのは「浮き輪肉」といわれているゾーンです。
下腹、わき腹、背中（腰背部）についたぜい肉（余分な脂肪）がドーナツ状に一体化して膨らみ、浮き輪をつけているように見えることから「浮き輪肉」と名付けられています。

◆「浮き輪肉」

つ断熱材であり、衝撃から身体を守るクッション材でもあります。このように大事な機能があるため一度ついたら、なかなか減らない仕組みになっています。

両脚蹴りだし

下腹部を一気にシェイプアップ！



両ひじつき・つま先立ち

背腹筋、背中をメインに全身の筋肉を効果的に刺激します



この2つは
8月号に掲載の
「1週目プログラム」
にも含まれています



片足膝立て

ヒップアップに効果大！太ももの筋肉も引き締めます



今月のフィットネストーク

夕張市「楓自主組織」

夕張市「楓自主組織」は95歳の会長(男性)を中心とした平均年齢約85歳の自主組織です。一カ月に2回地域の運動サポーター、リーダーによる運動教室も開かれています。①お茶を飲みながら近況報告や健康づくりのお話(郵便局の方やお巡りさんも情報提供などしてくれています)②簡単な椅子体操と脳トレ③昼食というスケジュールです。私たちも1年に2回だけですが、握力とTUG(下肢筋力、バランス、歩行能力、易転倒性がわかる測定)2種類の体力測定をして個人別の運動プログラムを作成しお渡ししています。もう13年近く経ちました。今年度からは柔整師、鍼灸師による自分のできるセルフ

マッサージをプログラムに入れて、皆さんが今の生活を少しでも長く続けられることを目標にサポートしています。私たちにも教室終了後昼食をごちそうしてくれます。これがとても手が込んでいてとても美味しいのです！

今回は写真を掲載します。私たちは午後から違う会場での教室があるためお弁当でしたが、このほかに「冷たいおうどん」「夕張メロン」があったようです。残念!!料理をする力、食べる力がいつまでも続きますように応援していきます！



一般社団法人 地域ウエルネス・ネット
福岡 永告子



痩せグセをつける4週間プログラム②

<https://youtu.be/DchhqVIMTXg>



これまでの動画

一般社団法人地域ウエルネス・ネットホームページ
<https://www.k2-wellness.net/>
➡ メンバページ ➡ パスワード「Leo1989119」

「夕張市 楓自主組織」 手作り弁当

