レオおばさんは

# レオナルド

216

福岡 永告子 = 文
FUKUOKA Etsuko

伊藤 優香 = モデル
ITO Yuka

## 痩せグセをつける 4週間プログラム「3週目」

健康的に痩せるために毎日の生活習慣をほんの少し変えることが大切です。

### ①朝一番に体重計に乗る

朝起きてトイレを済ませたタイミングで体重を測りましょう。もし増えていたらその日の食事を控えめにして、減っていたら甘いものを食べても良しとするなど、朝の体重がその日の食生活を計画する目安にもなります。

### ②食事はなるべく決まった時間に

食事はできるだけ決まった時間に食べて、寝る2時間前には食べるのを控えるようにしましょう。食事の間隔が空きすぎないことも大切です。空腹時間が長くなると、食後の血糖値が上がりやすくなり体に脂肪をため込みやすくなりま

## 痩せグセをつける 4週間プログラム

3週目プログラム
7エクササイズ

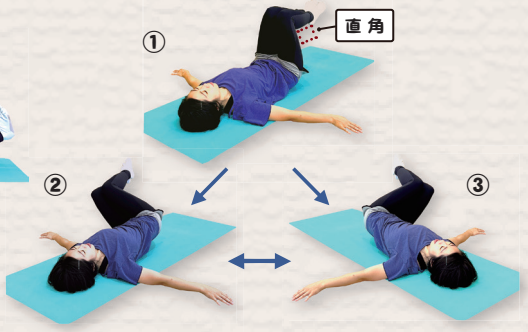
### ①両脚蹴りだし《10回》

下腹部を一気にシェイプアップ！

①両膝を曲げて座り両手を後ろにつく
②両膝を胸につけるようにして引き上げる
③両脚をまっすぐ伸ばしたままゆっくりと②に戻る

### ②両膝たおし《左右交互に10回》

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

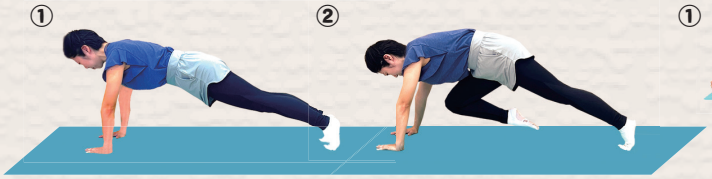
### ③片脚膝立て《左右各5～10回》

ヒップアップに効果大！
太ももの筋肉も引き締めます

①あおむけになり両膝を立てる
②お腹から引き上げるようにしてお尻を持ち上げる
③左脚をまっすぐに伸ばす
伸ばし切ったところで3秒間静止
②に戻り繰り返す　左右逆パターンも行う

### ④腕立てもも上げ《左右交互に10回》

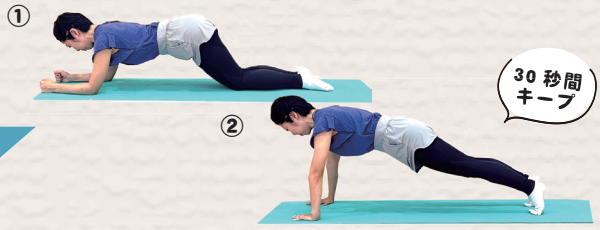
お腹と太ももものゆるみを取り除きます




①両手両足を床につけた腕立て伏せの姿勢になる
肩から腰にかけてのラインはまっすぐに
② 右膝を胸にひきつける
なるべく背中を丸めないように注意し勢いや反動がつかないようにじっくり動く　左右逆パターンも行う

### ⑤両ひじつま先立ち

腹筋、背筋をメインに全身の筋肉を効果的に刺激します




①両ひじ両膝を床につける。手は肩幅程度に開いておく
②両膝を伸ばして頭からかかとまで一直線にする
　このポーズを30秒間キープする

す。どうしても食事の間隔が空いてしまうときは、カロリーの低いおやつを間食するのも一つです。私も実践しています。

### ③たくさん歩く、こまめに動く

1日の運動量、活動量を少しでも多く確保できるようにしましょう。エクササイズ一つでもよいので運動の時間をつくりましょう。

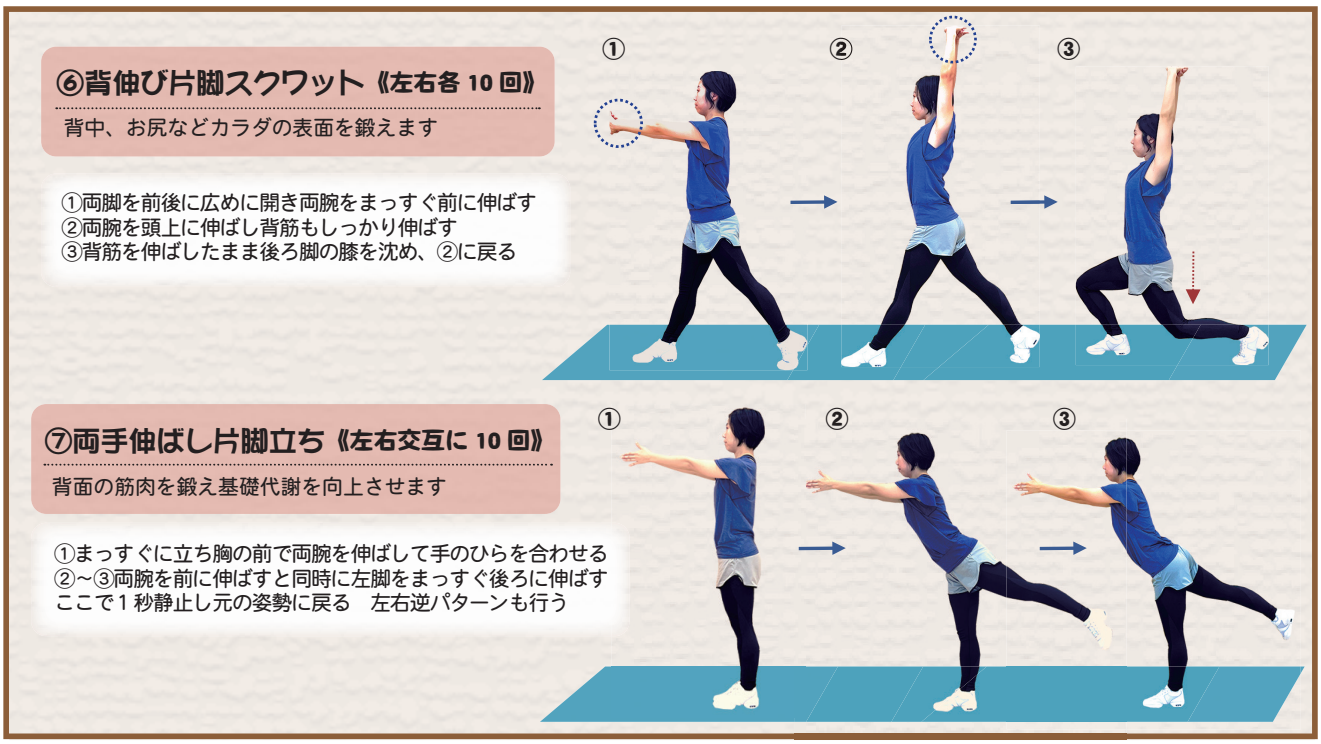
### ④お風呂で体を温める

シャワーだけで済まさず、しっかり湯船につかって深部体温を高めましょう。体が温まることで睡眠の質が高まり、より痩せやすい状態になります。睡眠不足だと体脂肪を分解する成長ホルモンや、食欲抑制・代謝をつかさどるレプチン、食欲増進を促すグレリンなどのホルモンのバランスがくずれてしまいます。**寝る1時間前までに熱すぎないお湯(40~42度程度)**で全身浴をすると、副交感神経が高まり、質のよい睡眠が得られます。

### ⑤食事・運動・睡眠3つの習慣

この3つの習慣はつながりあっています。運動で筋肉量が増えれば、食べても太りにくくなります。さらに、日中に運動をすれば、睡眠の質も高まります。このサイクルこそが、ダイエットを成功させる秘訣なのです。

ぜひ、生活習慣の見直しを！



一般社団法人 地域ウエルネス・ネット
福岡 永告子

## 今月のフィットネストーク

### 断捨離と終活のための断捨離

衣替えの時期に毎年断捨離を決意しますが、服を捨てる決断は本当に難しいです。「この服はあっても着ないな…」と思っても、いざ手に取ってみると、まだ着られるし、着られる服を捨てることに罪悪感を覚えて「わざわざ、今捨てなくてもいいかな」「あと何回か着てから捨てようかな」とタイミングを逃してしまいます。次の断捨離の時期は年末の大掃除です。「今年着なかった服は捨てよう」と判断しやすいし、「1年間全く着ていなかった服なら、今後も着ることはない」とあきらめもつくというものです。クローゼットがすっきりすると大掃除をした！達成感もあり、私の断捨離のタイミングは衣替えの時期2回と大掃除の3回になります。私の周囲で「実家の断捨離に苦労している」という声を聞きます。親が終活のために整理整頓、断捨離をしようと決断していざ処理する(ごみに出す)段階で、体力がないため実行に至らず、自宅に放置状態。結果子どもの仕事になってしまいます。

やはり元気で体力があるうちに「終活のための断捨離」を踏まえて行動することが大切ですね。断捨離は、自分にとって不要な物を「断って」「捨てる」、物への執着から「離れる」ことで、快適に生活しよう・身軽に生きようという意味もあるようです。「終活のための断捨離」は「**シンプルに生きていく**」ための手段なのだと思います。

動画はこちらから

**痩せグセをつける4週間プログラム③**
https://youtu.be/9FLV9SH4Utc

**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」