

腹筋を鍛えよう

健康診断で「毎年、腹囲が大きくなっている……」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか？ 腹囲は内臓脂肪の蓄積により大きくなり、食事や運動の影響が大きいためとされています。これから年末年始にかけては、暴飲暴食や運動不足が重なり「内臓脂肪の増加」要因が増える季節でもありますね。そこで、寝たままできる「ズボラ筋トレ」で内臓脂肪の増加を食い止めつつ、同時に腹筋を鍛えてみませんか？

※腰痛などケガや疾患がある場合は、医師に相談の上行いましょう。

寝たままできる「ズボラ筋トレ」で腹筋を鍛えよう！

エアサイクル

▶ 太もも、下腹部

目安時間
各5~10秒



1 仰向けに寝て、両手は床に置き体を支える。両足を持ち上げ、高い位置で自転車をこぐように動かす。



2 両足を低い位置に下げて、自転車をこぐように動かす。
※低い位置でのトレーニングは下腹部を鍛えるのに効果的です。

1~2を3~5回繰り返して終了。

足パカ

▶ 内もも、下腹部

目安時間
各5~10秒



1 仰向けに寝て、両手は床に置き体を支える。両足を持ち上げ、高い位置で左右の足をクロスさせるように動かす。



2 両足を低い位置に下げて、左右の足をクロスさせるように動かす。
※低い位置でのトレーニングは下腹部を鍛えるのに効果的です。

1~2を3~5回繰り返して終了。

足上げ腹筋 (レックアップリフト)

▶ 腹直筋

目安時間
10~20回



仰向けに寝て、両手は床に置き体を支える。両足は揃えて天井に向け、お尻を床から離すように両足を上下に動かす。



難しい場合、両手をお尻の下に置き、お尻を支えながらでもOK!

LEVEL UP↑ レベルアップポイント

内臓脂肪は過食・夜遅い食事・間食(菓子、スイーツ等)・飲酒・甘味飲料などの影響を大きく受けます。トレーニングと同時に食事改善により減量できると、腹囲減少にさらに効果的です。ぜひ、この機会に食事の見直しも行いましょう。

千葉支部管理栄養士・ヨガインストラクター 川畑知子

編集後記

最後までお読みいただきありがとうございました。紙面に掲載した通り、11月には4年ぶりの対面形式となる健康保険委員表彰伝達式・研修会が行われます。皆さまのご出席を心よりお待ちしております。また、「協会けんぽGUIDE BOOK」を同封しておりますのでぜひご利用ください。

全国健康保険協会 千葉支部 協会けんぽ

〒260-8645 千葉県千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階

TEL 043-382-8311 (代表)

FAX 043-382-8321

受付時間 8:30~17:15

協会けんぽ千葉

検索

健康保険委員の変更手続き用紙は、ホームページからダウンロードできます。



健康保険委員向け
広報紙

協会けんぽ



2023年
秋号

ちば

TOPIC

- 1 令和5年度健康保険委員表彰伝達式・研修会を開催します (P1)
- 2 令和4年度健康保険委員研修会アンケート結果 (P2)
- 3 各種申請書は新様式にてご提出ください (P3)
- 4 40歳から74歳までの方の事業者健診(定期健診)結果をご提供ください (P3)
- 5 こころとからだのリセットトレーニング リセ・トレ「ズボラ筋トレ」(P4)

職場内で回覧をお願いいたします

令和5年度 健康保険委員表彰伝達式・研修会を開催します

協会けんぽでは、健康保険事業等の推進について、ご協力いただいている健康保険委員の永年の活動や功績等に対して、感謝の意を表し、「健康保険委員表彰」を実施しております。

近年は新型コロナウイルス感染症の影響で、対面での表彰伝達式は中止とさせていただいておりましたが、今年度は、4年ぶりに日本年金機構と合同で、対面での表彰伝達式を執り行います。また、表彰伝達式と併せて、健康保険委員研修会も開催しますので、ぜひご参加ください！

令和5年度 健康保険委員表彰伝達式・研修会

日時 令和5年11月17日(金) 14時開始

場所 千葉市文化センター 3階 アートホール
千葉市中央区中央2-5-1 千葉中央ツインビル

研修内容 健康保険の給付について ※研修内容は変更する場合がございます。

申込方法 同封の「申込票兼出席票」を
10月31日(火)までにFAXにてご提出ください。

⚠ 施設内に駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

※年金委員表彰式・研修会も同時開催いたします。詳しくは、同封の「健康保険委員表彰伝達式並びに研修会の開催について」をご覧ください。

令和5年度健康保険委員表彰の受賞者については次号(2024年冬号)でお知らせします。

問い合わせ先 企画業務グループ TEL 043-382-8315