

脚の背面を鍛えよう

最近、「歩くのが遅くなった」「階段の昇り降りがキツくなった」「段差のない平らな道でつまづき易くなった」...など感じていませんか？そのような場合、脚の背面の筋力に衰えが生じているのかもしれません。ヒトは日常的に二足歩行で前に向かって歩く生き物なので、どうしても後ろ側の筋力が衰退しがちです。前面・背面の筋力バランスを整えることは、ケガの予防や姿勢の維持に役立ちます。そこで、今回は脚の背面の筋肉を鍛えられる「バックランジ」をご紹介します。代謝向上やヒップアップの効果もありますので、体重増加や運動不足を感じている方にもお勧めです。

※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。

バックランジ：大殿筋(お尻)、ハムストリングス



両腕は体側に構えて脇をしめ、両足は揃えて立つ。



右脚を大きく後ろへ一歩引き、つま先を立てたまま腰を落とす。



膝とつま先はまっすぐ前になるよう揃え、関節を傷めません。



左脚は直角、右脚は床スレスレまで下げて負荷をかける。



元の姿勢に戻り、脚を入れかえて左右交互に行う。



左右10回ずつを1セットで、1日2~3セットがおすすめ！

LEVEL UP↑ レベルアップポイント



両腕を耳の横まで持ち上げてオーバーヘッドの姿勢で行うことで、体幹トレーニングのレベルアップにつながります。



ダンベルや水を入れたペットボトル等を持ちながら行うことで、筋肉へ負荷がかかりレベルアップにつながります。



ストレッチ & 筋膜リリース

ケガの予防や姿勢の維持には脚の背面の筋力アップも大切ですが、筋肉の柔軟性を保つことも重要です。その為、以前紹介した脚の背面(膝裏など)の「ストレッチ」や筋膜ローラー等を使用した「筋膜リリース」を行いながらメンテナンスして、ケガのないようレベルアップした取り組みを続けましょう。

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。改めまして、新年明けましておめでとうございます。人事異動に伴い、新たに担当することになりました。広報誌の作成は初めてのため、至らない点があるかと思いますが、皆さまに大切な情報を分かりやすくお伝えできるよう尽力いたします。本年も引き続きよろしく申し上げます。

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



2024年
冬号

ちば

TOPIC

- 1 令和5年度健康保険委員研修会(オンデマンド研修)の開催について(P1)
- 2 令和5年度健康保険委員表彰を行いました(P2)
- 3 申請時にご確認ください！
傷病手当金申請書の記載ポイント(P3)
- 4 こころとからだのリセットトレーニング
リセ・トレ「転倒予防」(P4)

職場内で回覧をお願いいたします

令和5年度健康保険委員研修会(オンデマンド研修)の開催について

令和6年2月上旬より令和5年度健康保険委員研修会(オンデマンド研修)を開催いたします。メンタルヘルスケアや協会けんぽ千葉支部の健康課題等、健康保険事務や事業所の健康づくりにお役立ていただける内容を配信しますので、ぜひご視聴ください。



配信方法 YouTubeによる録画配信

※接続にかかる通信費用は参加者のご負担となります。

配信期間 令和6年2月上旬~3月下旬(予定)

※動画配信後、メールマガジンにてお知らせいたします。

配信動画イメージ



配信内容
(予定)

職場のメンタルヘルス

協会けんぽ千葉支部の健康課題について

協会けんぽの取組について

問い合わせ先

企画総務グループ TEL 043-382-8315