

# あきもと 健康ニュース

4月号

## あきもと鍼灸整骨院

福岡市南区筑紫丘1-23-18

▼お電話でのご予約はこちら▼

☎092-559-1400

公式ホーム  
ページは  
こちら →



LINEで  
ご予約は  
こちら →



みなさん、こんにちは！秋本です。

4月になりました。暖かく気持ちの良いばかばか陽気と共に、今年度がスタートしましたね。

暖かい気候でとても過ごしやすい季節です。お天気の良い日には、外に出てみると、とても気持ちが良いですね。

春の風を感じながらウォーキングをするのもおすすめですよ♪



今月は「ウォーキング」についてお話ししていきたいと思います。

春になり、ばかばか陽気のこの時期はウォーキングに最適です♪そんなウォーキングですが、『正しい歩き方』はご存知でしょうか？ただ歩くだけではなく、いくつかのポイントを意識するだけで効果的な運動になるのです。普段意識することは少ないと思いますが、通勤や通学中も少し意識してみるといいですね♪

また、今回はお腹を引き締める方法についてもお教えしています。

春になり、薄着になる今からの季節。ふと自分のお腹をみると…ポヨンとしたお腹のたるみ。お腹が気になって着たい服が着れない…なんてことにならないためにも、生活習慣を改善し、そして簡単なプチエクササイズを取り入れてみましょう！毎日の積み重ねが大切です。コツコツ行って、ポッコリお腹を改善しましょう！

そして、今回お送りするレシピは、『そら豆とえびのしんじょ』です！

旬の食材であるそら豆とぷりぷりのえびを使った食感の楽しいレシピです。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

正しい  
歩き方

# ウォーキングのススメ

## まずは姿勢を正そう!!

- ①平らな壁にかかと、お尻、背中、頭をつけます。
- ②かかととはしっかり揃え、両つま先の間は、**こぶし1個分程度あける**ようにします。
- ③ひざとひざを軽くつけます。
- ④お尻を壁につけます。
- ⑤両肩をしっかりと壁につけます。
- ⑥頭を壁につけます。**目線はまっすぐ、顎は引きましょ。**



## 正しいウォーキングのフォーム

いくつかのポイントを抑えると普段の「歩き」も「効果的な有酸素運動」に変えることが可能ですので意識的に実践することをオススメします！

少し先を見る  
(15m程度)

顎を引く

肘は軽く曲げて、  
肩から動かすイメージ

膝はできるだけ  
曲げない



背筋を伸ばす

肩の力を抜いて、腰の位置が  
上下しないように意識する

足は腰から  
運ぶイメージ



## ウォーキングをする上での注意点

### なるべく運動靴を履く

通勤、通学中は仕方ありませんが、空き時間を利用してのウォーキングを行う場合は、**ご自身の足にフィットした運動靴を用意**しましょう。



### 準備運動をする

いきなり始めてしまつては膝などに急な負担がかかり、**怪我や痛みの元**になってしまいます。**軽めの準備運動**を必ず行いましょう。



### 水分補給をこまめに行う

気温が高い時期には特に、熱中症などにならないためにも、**水分補給をこまめに行い**ましょう。



### 夏場は日中を避ける

暑い時期は、熱中症にかかる可能性の高い日中を避け、**気温の下がる夕方や、早朝**などにウォーキングするのがオススメです。

# お腹のたるみ 気になっていませんか？

「なかなかお腹がへこまない…」 「かっこいい着こなしをしたいからお腹を引き締めたい！」  
 と思いつつも、思うように結果が出ないという方は多いのではないのでしょうか？そこで  
 今回は簡単にできるプチエクササイズや、気をつけたい生活習慣などについてお教えます！

## 脂肪

お腹周りに脂肪がたまっているのが原因で、お腹がたるんでいる可能性があります。お腹周りは脂肪が付きやすいため、**運動不足や食生活の乱れ、体の冷え**などが影響して、脂肪がたまってしまふことがあります。

## 筋肉の衰え

内臓などの臓器を守るため、お腹回りは特に皮下脂肪が付きやすいのですが、日常生活ではあまり使われない部位であり、特に意識して筋力を付けていかなければ**年齢と共に徐々に衰えていき、たるみが目立つ**ようになります。

## お腹のたるみ

### 便秘

便秘をしていると、**お腹のたるみにつながる**ことがあります。この場合、特に**下腹のぼっこり**が目立ちます。便秘をしていると、**便やガスがたまり、お腹が膨らんでしまいやすくなる**ためです。

### 骨盤の歪み

歪んだ骨盤のすき間に内臓が落ちて、下腹が突き出たように見えるのです。骨盤の歪みは、**日頃の悪い姿勢、一日中同じ姿勢でいること、腹筋の衰え**に加え、**出産や月経などのタイミングで引き起こされる**ことがあります。

## 主な原因

## 気を付けるべき生活習慣

### POINT 1 睡眠を十分にとる！

睡眠不足が続くと、食欲をコントロールするホルモンの働きが乱れて、**必要以上に食べてしまう**ことがあります。食べ過ぎは、余分な脂肪をためこむことにも繋がるので、**毎日6～8時間位**の十分な睡眠を取るよう意識しましょう。

### POINT 2 適度な運動をする！

運動不足は血流障害や、筋力低下を招き、代謝を低下させます。ランニングなど、本格的な運動を始める必要はありません。**階段を使ったり、ウォーキングをしたり**など、軽い運動を取り入れることから始めてみて下さい！

### POINT 3 お腹を冷やさない！

お腹が冷えると、内臓の働きが低下し、代謝が悪くなるため、**脂肪がたまりやすくなる**可能性があります。毎日お風呂に浸かって、体の中からしっかり温めるのもおすすめです。その際は、**ぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、体の表面だけでなく、体の芯から温める**ことを心掛けましょう。

## 隙間時間にできる！！ プチエクササイズ

### その① 腹筋に力を入れる

テレビを観ているとき、通勤中、仕事中等気に向いたときに腹筋に力を入れることで、お腹を鍛えることができます。**おへその辺りを引っ込めるのをイメージ**しましょう！

### その② 足を浮かせる

椅子に座っているときは、軽く足を浮かせる運動を取り入れてみましょう。床から足を上げると、**お腹周りの筋肉、特に下腹の筋肉のトレーニング**が期待できます。

1. 椅子に浅めに座り、背筋を伸ばして姿勢を正します。**膝はそろえて、90度**になるようにします。
2. 腹筋に力を入れて、床についている足を少し浮かせます。最初は5秒を目標にし、できるようになったら少しずつ時間を伸ばしていきましょう。

### その③ ウエストをひねる

なるべく**お腹より下は動かさず**に、**ウエスト部分をひねる**ようにするのがポイントです。仕事の合間や料理中、誰かに呼ばれて後ろを振り返るときなど、**ウエスト周りを意識しながらお腹を引き締められる**ようにやってみてください。



今回は『そら豆』を使った簡単レシピをご紹介します。そら豆には**ビタミンB1、B2**が多く含まれています。ビタミンB1は**糖質を分解しエネルギーに変換するのに不可欠なビタミン**です。ビタミンB2には糖質・脂質の代謝を促進する働きがあり、運動する人や肉体労働に従事する人など**エネルギー消費量の多い人は積極的に摂取したい栄養素**です。また、カリウムも多く含んでいて、このカリウムは体内の余分なナトリウムを、体の外に排泄する役割があるので、**むくみの解消・高血圧の抑制に効果**があると言われています。カリウムは筋肉を正常に動かすために必要なミネラルなので、不足しないように注意したいですね。

材料	4個分
はんぺん	1枚
むきえび	100g
そら豆(さやなし)	15粒(6本)
片栗粉	大さじ1/2+1/2
酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
醤油	小さじ1
サラダ油	大さじ1

1



そら豆は塩(分量外)を入れた熱湯でゆで、皮をむき、半分に切り、片栗粉大さじ1/2をまぶす。

2



むきえびは酒、おろししょうがを揉みこみ、片栗粉大さじ1/2をまぶす。

3



②ボウルにはんぺんをちぎり入れ、手でつぶし、そら豆、えび、醤油を加え混ぜる。

4



丸く成形し、油をひいたフライパンにいれて焼く。焼き色がついたら裏返し蓋をする。

5



弱火～中火で15分焼いて完成♪

