

# 日々のコツコツが実を結ぶ!! 運動習慣 のススメ

忙しい現代人だからこそ  
生活に運動を取り入れよう

椅子に座ったままのオフィスワークやストレスの多い現代社会。頭痛や肩こり、腰痛、睡眠不足、高血圧など、さまざまな症状に悩んでいる人は少なくありません。それらのほとんどは、血行不良が原因と考えられます。血流が悪いと、血圧が上がり、体温からくる肥満や生活習慣病などの疾患にも繋がってきます。特に、ちよつとした移動も車を利用する沖縄県民は、血行不良の人が多いのではないのでしょうか。そこで、血流を良くするために必要な「運動」なのです。血流が上がると、基礎代謝が上がります。脂肪を燃焼しやすい体になります。栄養が全身に行き渡り、美肌や美ボディ、免疫力アップ



講座情報

**パーソナルシェイプアップ** 参加特典 1 期間中プール・フィットネスセンターが1日1回利用可能  
 ①月曜クラス(19:30-20:30)10月~12月末 参加料:11,000円(全10回/3ヶ月)  
 ②水曜クラス(19:30-20:30)10月~12月末 定員:各クラス30名/高校生以上  
 ③木曜クラス(20:00-21:00)11月~1月末 持ち物:タオル、飲み物  
 ④土曜クラス(10:00-11:00)12月~2月末 ※月曜クラスは男性限定です

プという嬉しい効果もあります。また、運動はリラックス効果もあり、ストレス軽減や良質な睡眠も期待できます。

運動して上がった血流は、2~3日でもとに戻ってしまうので、週に2~3回取り入れて、血流を上げた状態を維持するのが理想です。時間は10分以上で、汗をかく程度の運動でも構いません。また、運動の王様といわれるスクワットは、体の7割の筋肉を使い、血流も良くなるので、10~20回を3セット以上取り入れるのもおすすめです。仕事中でも1時間に1回は休憩をとってストレッチや背伸びをするなど、ちよつとした意識で運動習慣がつくと思います。

忙しい方には、フィットネスセンターに導入したうるま市唯一の「パワープレート」での短時間トレーニングがおすすめです。1秒間あたり20~50回の高速振動で全身の筋肉に働き



体幹を使う「4ポイント アーム&レッグリーチ」。パワープレートの上で四つん這いになり、左右対角に手と足を上げます。上半身が開いたり捻れたりしないように保ち、手の先から足の先までまっすぐに伸ばすのがポイント。



脂肪を溜めこみやすいわき腹に効果的な「サイドプランク」。パワープレートの上に肘を置いて、肘と足先で体を支えます。腰を落とさないようにすることがポイント。慣れるまでは、足を前後に開いて行うといいでしょう。

## インフォメーション

うるみんフィットネスセンター、法人向け回数券販売開始!



健康経営を始めたい  
企業の皆様へ朗報!

- 初回限定お試しセット ※お試しは50枚セットのみ
- 50枚セット ▶ 10,000円 (5,000円以上お得)
- 100枚セット ▶ 20,000円 (10,000円以上お得)
- 200枚セット ▶ 36,000円 (24,000円以上お得)

従業員の健康を守る事で御社の業績UPへ! 自社社員の健康増進のために、運動を始めるきっかけ作りをしませんか?



たかはし まさひろ  
高橋烈央トレーナー

全米公認アスレティックトレーナー。アメリカにて、アスレティックトレーニングを学び、リハビリアシスタントやアスリートトレーニングサポートの経験を持ち、現在はうるみん専属トレーナー。

かけるマシンで、NASAの宇宙飛行士のリハビリ、日本プロ野球全球団、リーグ26チーム、医療機関などでも使われています。1台でストレッチ・筋トレ・マッサージが可能で、10~15分のエクササイズがジムでの約1時間の運動に相当するという研究結果もあります。トレーナーの個別指導(10分500円)も受けられるので、ぜひご利用ください。

## ヨガを通して体の声に 耳を傾けてみませんか?

忙 しさのあまり、外にはばかり意識を向けがちな私たち、自分の心と体が発する声に気づかず過ごしていませんか? 私自身、不眠や鬱など、さまざまな体の不調に悩まされてきましたが、ヨガとの縁や、これまでの経験を活かし、ライフスタイルに取り入れやすいヨガをご提案しています。

日常ではあまり意識することのない呼吸。ストレスフルな社会を生きる現代人は呼吸が浅いといわれています。呼吸が浅いと、交感神経が優位になり筋肉の緊張、リンパの滞りや血行不良、代謝の低下などさまざまな不調の原因に。副交感神経を優位にする呼吸は

鼻から息を吸い、お腹をへこませながら、鼻から細く長く吐くのがポイントです。

家事や運転中など日常に深い呼吸を取り入れるだけでも自律神経のバランスが整い、質のいい睡眠などの効果も期待できます。しょう。脳をリラックス状態へ導いてくれるアロマなどを取り入れると、より呼吸が深まり、ヨガの効果も高まります。

ヨガの目的は、自分自身の内なる声に耳を傾け、心と体のバランスを整えること。テレビを観ながら、就寝前にお布団やベッドの上で、など、ちよつとしたスペースや隙間時間があればできるのも、ヨガの魅力です。下記にご紹介したポーズは、いずれも各2~3回セットで、体を伸ばすときに、深くゆつたりした呼吸を意識しながら行ってください。まずは、体の症状や悩みにあわせて、1日に1~2ポーズから取り入れてみてはいかがでしょうか。



あらかきはるな先生

六男一女の母。子育てを楽しみながら、サークルをはじめ、心療内科や福祉施設などでヨガ講師として活躍中。DVや離婚、鬱、不眠など、過去の経験を活かし、体の悩みをケアするヨガを主としている。うるみんでもヨガ講座を開設中。

## 体の症状や悩みにあわせて、自宅でできるヨガのポーズ

### 疲労回復



あぐら座で片手を膝に乗せ、反対の腕を左右対角にまっすぐに上げます。ろつ骨を開くように体側を伸ばすのがポイント

### 腰痛改善



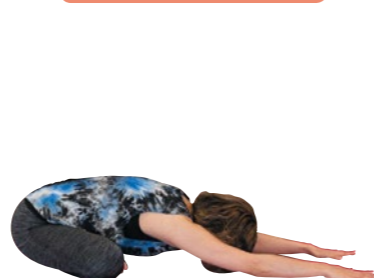
首に負担をかけずにできる腰のストレッチ。仰向けになって膝をかかえ、ゆつたりと呼吸しながら腰を伸ばしましょう

### 肩こり改善



正座になって後ろで手を組み、肩と胸を開きます。肩を下げ、肩甲骨をしっかり引き寄せるようにすると効果的です

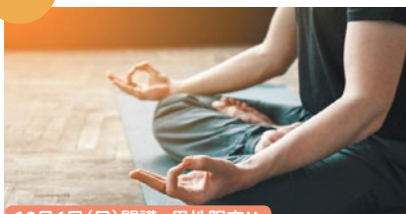
### 疲れた内臓をリフレッシュ



内臓をマッサージするポーズ。あぐら座で体の力を抜いて息を吐き出しながら前屈し、起き上がる時に息を吸います

## 講座情報

### NEW ゼロからはじめるオヤジヨガ



10月6日(日)開講 男性限定!!

全10回/日曜 16:00-17:00  
参加料:12,000円  
途中参加は1,300円×残日数で参加可  
定員:20名

開催日:10/6, 20, 27 11/10, 17, 24 12/1, 8, 15, 22  
持ち物:タオル、飲み物、ヨガマット

### 癒しのアロマヨガ



全10回/日曜 18:00-19:00  
参加料:12,000円  
途中参加は1,300円×残日数で参加可  
定員:20名/高校生以上

開催日:10/6, 20, 27 11/10, 17, 24 12/1, 8, 15, 22  
持ち物:タオル、飲み物、ヨガマット

### リフレッシュママヨガ



全10回/月曜 10:00-11:00  
参加料:12,000円  
途中参加は1,300円×残日数で参加可  
定員:各20組/生後3ヶ月~1歳くらいのベビーとママ

開催日:10/7, 21, 28 11/11, 18, 25 12/2, 9, 16, 23  
持ち物:タオル、飲み物、ヨガマット

講座のお申込み・お問合せ先▶ うるま市健康福祉センターうるみん1階管理室 ☎098-973-4007