

PBM 楽 Life

2

2017.10

ロコモティブシンドローム

Personal Body Management
パーソナルトレーナー

森澤 海渡

グルテンフリー

ほんとにいいのか？

猫背に効く！やさしい運動②

地域初！
健康コミュニティ
情報誌
身体にお得な情報
がいっぱい！

未来は可能性があふれている

『私はもう年だから・・・』よく耳に入るフレーズです。

きつと皆さんも一度は口にしたことがあるのでは？

年齢を理由に挑戦する、チャレンジすることをやめてしまっていないでしょうか？ やつても成長しない、自分にできる運動なんてない、決してそんなことはありません。

あなたにあった運動が見つければ身体は飛躍的に成長します。それを提供するのが私たちの使命です。

身体が以前より動けるようになるとどうなるでしょうか？それが自信に繋がります。『なにかスポーツをはじめよう』『少し遠出をしよう』『きれいな景色を見に行こう』など今までできなかったことができるようになります。年齢に関係なく未来は可能性にあふれているのです。

あなたはもうロコモ予備軍？

皆さんはロコモティブシンドローム（ロコモ）という言葉を知っていますか？ロコモとは骨や関節、筋肉、神経などの運動器が何かしらの障害をきたし、日常生活が十分に行えない状態をいいます。症状としては骨粗しょう症、変形性関節症、ヘルニアなどの状態もロコモといえます。現在、このロコモは予備軍も含め、4700万人にのぼるともいわれています。もしかしたらあなたもロコモ予備軍かもしれません。気になる方は是非左のチェックをご確認ください。

ロコモチェック
(日本整形外科学会)

	家の中でつまずいたり滑ったりする	チェック欄
	階段を上るのに手すりが必要である	チェック欄
	15分くらい続けて歩くことができない	チェック欄
	横断歩道を青信号で渡りきれない	チェック欄
	片脚立ちで靴下がはけなくなった	チェック欄
	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)	チェック欄
	家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	チェック欄

グルテンフリーダイエット？

今回は、巷で話題のグルテンフリー食について解説します。グルテンフリーとは小麦製品をカットする食事法を言い、セリアック病の方や小麦アレルギーの方向けにできたものでダイエットのためにできたものではありません。よく、グルテンフリーで痩せるとも言われますが、これはグルテンフリーが直接影響しているわけではなく、日常生活で大量に摂取していた糖質や油などをカットすることに繋がります。グルテンフリーにしたからといって、食べる量を変えなければダイエットも上手く進みませんのでご注意ください。



首猫背のための

インナーマッスルトレーニング



吸
頭の下に折りたたんだタオルをおいてあごを少し引く



吐
後頭部全体で床に向かって頭を押し付ける

このような姿勢になりやすい人は、デスクワークが多い方など前かがみになるようなことをする人に多く見受けられます。解剖学的にいうと、このような状態の方は前側の首の筋肉が優位に働き、深層部にある首の筋肉（インナーマッスル）がサボっている状態です。そこで今回は首の筋肉（インナーマッスル）を強化して『首猫背』改善を促すエクササイズをご紹介します。



前回、骨盤猫背をご紹介させて頂きましたが、今回は『首猫背』についてご紹介させて頂きました。『首猫背』とは左の写真のように頭部が肩より前方に出た状態を指します。

猫背の原因は1つじゃないーパート2ー

PBM ホームページ



PBM 楽Life ではあなたの身体に関する疑問を募集しています。
ご採用された方にはPBM から素敵な特典をプレゼントさせていただきます。
ご住所・氏名・ご連絡先を明記の上、郵送またはメールにて受け付けております。
815-0075 福岡市南区長丘1-17-15 Personal Body Management 株式会社
メール info@pbm555.com お問い合わせ 092-555-8429

