

PBM 楽 Life

6

2018.2

自律神経を整える④

摂取カロリーと 消費カロリー

膝痛に効く！やさしい運動③

Personal Body Management
パーソナルトレーナー

松比良 真央

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！

【運動】は健康であるために必要なこと

皆さんは、継続して行っている【運動】はありますか？

【運動】＝キツイ、ハードなものというイメージが強い方も多いのではないのでしょうか。PBMでは、安静時心拍数よりも心拍数が上がるものは全て【運動】と考えています。その代表的な例としては『呼吸』です。

ただ何となく日頃行っている呼吸に少し目を向け『正しい呼吸』を身につけることにより、ウエストの引き締め効果はもちろんのこと、一度は耳にしたことがあると思いますが、『自律神経』のバランスを整えることもできます。【健康】であるために『正しい呼吸』を身につけることは必用不可欠です。これからも健康であるために第一歩の【運動】として誰にでもできる正しい呼吸法から身につけていきましょう。

腹式呼吸②〜自律神経調整法①

前回は自律神経調整法の一つ、呼吸について実技も踏まえて説明させて頂きました。呼吸について少し復習をしましょう。腹式呼吸は自律神経をリラックス優位にし、胸式呼吸は興奮する神経を優位にします。ここ最近の傾向を見ると、無意識のうちに胸式呼吸が優位になっていく方が多いので日常生活での呼吸によって身体にストレスを与えていることとなります。

これでは自律神経が乱れてしまい身体に悪影響なので腹式呼吸を身につける必要があります。実際に腹式呼吸を行ってみると、意外と難しいかもしれません。



①両膝を曲げ、仰向けになる。

②鼻から息を吸い、お腹に空気を溜める。
③全身の力を抜くようにして息を吐く。

1日の摂取量の目安

皆さんはご自身の1日に必要なエネルギー量をご存知ですか？実は簡単に計算することができます。

年齢別の基礎代謝基準値（18〜29歳Ⓐ24.0、22.1、30〜49歳Ⓑ22.7、21.7、50歳以上Ⓒ21.5、20.7）にご自身の体重をかけると基礎代謝量が出てきます。出てきた基礎代謝量に身体活動レベル（普段あまり活動しない方で1.5、活発に活動する方で2.0、その中間の方で1.75）をかけると**1日に必要なエネルギー量**がでてきます。

是非、計算してみてください。

（例）55歳女性 55キロ、普段あまり活動しない

$$20.7 \times 55 = 1248.5 \text{ (基礎代謝量)}$$

$$1248.5 \times 1.5 = 1872.75 \text{ (1日推定エネルギー量)}$$



膝痛の原因と改善運動③

前回も膝痛をテーマにその原因と改善方法を伝えさせていただきましたが、おさらいです。膝痛の原因は、足首または、股関節の機能低下により膝が余計な負担を受けて痛めてしまいます。大半の膝痛の原因は膝にはありません。今回は股関節、太もも裏の柔軟性改善運動をご紹介しますが、今回は股関節に着目し、筋力低下が起こりやすいお尻の筋力強化エクササイズをご紹介します。

お尻の筋力が落ちてくると膝がつま先よりも内側に入る（ニーイントゥアウト）症状が起き、膝の内側などにストレスがかかり、膝を痛めることがあります。このエクササイズで膝にストレスのない身体をつくっていきましょう。

膝痛改善の

股関節のエクササイズ

吸



膝を曲げ、横向きになる。（かかと・お尻・股関節が一直線）

吐



かかとをつけたまま、膝をひらく。
ポイント
骨盤が後ろに動かないように。

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

