

## 今回は腰痛に注目！！

暦はもう春ですがまだまだ寒い日が続きますね。寒い日に限らずですが…腰痛に悩まされてはいませんか？腰痛の症状がまだ表れていない方も日常的に腰痛の原因となる行動を知らず知らずのうちにとってはいませんか？セルフチェックを行い、腰痛が深刻な問題になってしまう前に予防をしていきましょう！

### 腰痛セルフチェック

- 長時間、車を運転することが多い。
- 掃除など中腰姿勢で作業をすることが多い。
- 体が左右対称ではなく極端にゆがんでいる。
- 高いヒールや厚底靴を履くことが多い。
- カバンはいつも同じほうの肩に掛けている。
- デスクワークが中心である。
- 椅子に座るときは足を組むことが多い。
- 運動不足である。
- 姿勢が悪いと指摘されたことがある。
- 腹筋が弱い。



### 結果

- 0個 …腰痛になりにくい生活を送っています。これからも姿勢や運動、食事にも気を配りましょう。
- 1～3個 …腰痛予備軍です。ときどき腰が重かったり、痛むことはありませんか。本格的な腰痛になる前に、腰の疲労をやわらげるようにしましょう。
- 4～10個 …現状では、腰に優しい生活とは言い難い状態です。まだ、腰痛があらわれていない人も、生活を改めて腰痛を防ぐように心がけましょう。

症状の有無に限らず  
チェック項目にいくつか当てはまった方は  
右面の予防法を心がけてみて下さい！

## 日常で出来る腰痛予防法

### ▽姿勢に気を付ける

同じ姿勢で長く立ち仕事する調理台やアイロン台などは、前屈みにならないよう補助台を置くなどして自分に合った高さに調節する工夫をしましょう。また長時間の勉強やデスクワークなどは、椅子には深く座り、背骨を伸ばし、膝、足首が90度になるように高さを調節するなど、姿勢に気を配りましょう。



### ▽腹筋と背筋を鍛える

背筋と腹筋をバランスよく鍛えることにより、体幹部の筋肉という自前のコルセットで強化することで腰痛予防になるのです。

### ▽バッグや荷物の持ち方に気を付ける

毎日同じ側へバッグをかけていると、背中と首から肩周りの筋肉が硬くなり、真っ直ぐに立った時に体が傾き、頭や肩の位置に左右差がでてしまうことがあります。バッグなどはこまめに左右持ち替えるようにしましょう。

### ▽重いものを持つときに気を付ける

何かを持ち上げるときは中腰で力を入れたり、腕の力だけで持ち上げず、しゃがみ込むように腰を落としてゆっくり持ち上げるように心がけましょう。



### 腰のストレッチ

深呼吸しながら  
気持ちいい程度で  
交互に行います。

- ①座って両膝を伸ばします。
- ②片足のひざを立て、伸ばした足の膝の外側に置きます。
- ③伸ばしている脚の側の腕を組んでいる脚にかけます。
- ④腕の肘と膝を支点にしなが、後ろを向くようにし、腰を伸ばします。

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！



# トレーニングルーム

## 情報



## 平成26年度 開放時間

月～水曜日 16:30～19:00 (A)

木 金 曜日 14:40～19:00 (B)

土 曜日 12:15～17:00 (C)

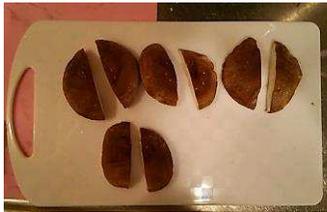
春休みの開放時間 10:00～17:00 (D)



### 簡単！椎茸と大葉の豚肉巻き

#### 椎茸と大葉の豚肉巻き

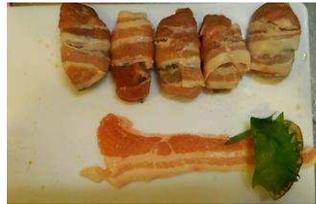
- 材料☆椎茸 … 3～4個  
 大葉 … 3～4枚  
 豚バラ肉 … 6枚  
 塩コショウ … 少々  
 サラダ油 … 適量  
 ポン酢 … 適量



①椎茸は食べやすい大きさに切ります。小ぶりの場合はそのまま使ってください。



②大葉を半分に切ります。



③豚バラ肉に大葉、しいたけを乗せてクルクルと巻いていきます。



④熱したフライパンにサラダ油をひき、③を入れ、中火よりやや弱めの火加減で蓋をして蒸らしながら焼いていきます。



⑤火が通ったら蓋を外し、軽く塩コショウをします。



⑥⑤を皿に盛り、ポン酢をかけたら出来上がりです。

#### 椎茸の栄養素

椎茸は低カロリーで、ミネラル・食物繊維が豊富です。特に生活習慣病や便秘などの方にオススメです。また、抗ガン作用があるといわれているレンチナンという物質を含んでいます。他にも血圧降下作用やコレステロールを下げる作用などがあり、現代人には欠かせない食べ物です。

### 3月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 休	3 休	4 D	5 D	6 D	7 D	8 休
9 D	10 D	11 D	12 D	13 D	14 D	15 休
16 D	17 D	18 D	19 D	20 D	21 休	22 休
23 D	24 D	25 休	26 D	27 D	28 D	29 休
30 D	31 D					