

# 美奈先生と皆さんの 元気のみなもと!

取材  
協力

東北福祉大予防福祉健康増進推進室「仙台元気塾」  
健康運動指導士 岩間美奈先生

東北福祉大予防福祉健康増進推進室「仙台元気塾」での健康づくり教室の他、自治体が開催する介護予防教室やサポーター養成講座の講師を務め、シニアの筋力トレーニングやストレッチ、スクエアステップ、ノルディックウォーキングなどを推進している。仙台元気塾仙台駅東口キャンパスでは、フリートレーニング「ぶらっとフィットネス」がスタート。専門スタッフの指導を受け、筋力トレーニングなどに取り組める。詳細は仙台元気塾東口キャンパスTEL022-742-2886。



## “もったり”体型バイバイ体操

### ①「おなか回り」編

年齢とともに気になる、腰回りや背中、おなか、お尻のぜい肉。体のラインが緩くなってきても、「どうせ年だから…」と諦めて放っておくと“もったり”体型は進むばかり。自宅で気軽にできる体操で、すっきりとした体型を目指しましょう。4回シリーズの初回は「おなか回り」の体操です。

**注意**

腰痛がある方は専門家に相談してから取り組みましょう。体操の際は呼吸を止めずに行います。

モデル／「仙台元気塾」健康運動指導士 星勝久



①～③を1セットで1日 8～10回

まとめ

おなか、背中、腰の筋肉を刺激して、引き締める効果が期待できます。同時に骨盤回りの動きも良くします。骨盤回りの筋肉を鍛えることで、安定した歩行にもつながります。

次号予告

「お尻」編