

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。仙台元気塾東口キャンパス（仙台市宮城野区榴岡2-5-26）では、フリートレーニング「ぶらっとフィットネス」が好評。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。問/TEL022-742-2886。



# “もったり” 体型バイバイ体操

## ②「お尻」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。一般的にシニア世代になると体のラインは緩くなってきます。夏号の「おなか回り」に続き、今回は「お尻」のぜい肉をすっきりさせる体操に挑戦しましょう。歩行の際の転倒予防にもなります。

**注意**

呼吸を止めずに行いましょう。

モデル/「仙台元気塾」健康運動指導士 星 勝久

基本姿勢

壁に向かって立ち、両手を壁に添える



① 「1、2、3、4」と数えながら片足を真後ろに引く

② 「5、6、7、8」と数えながら引いた足を戻す

基本姿勢

壁と直角に立ち、片手を壁に添えて立つ



① 「1、2、3、4」と数えながら片足を真横に開く

② 「5、6、7、8」と数えながら足を閉じる

お尻の外側に手を添え、筋肉が動いているのを確認

それぞれ①②を1セットで左右の足各 **10回**

2~3日に1回行うのがベスト

まとめ

ヒップアップをしながら、お尻の筋肉を鍛える体操です。バランス感覚を養って体幹が安定するため、踏ん張る力がつき、転倒予防にもなります。

次号予告

「背中」編