

# 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

### ③「背中」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」、秋号の「お尻」に続き、今回は「背中」のぜい肉をすっきりさせる体操に挑戦しましょう。

**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

両足を肩幅に開いて椅子に座り、両手を肩に添えて開く



立って行うより椅子に座る方が安定感が増します。立って行う際は転倒に注意してください

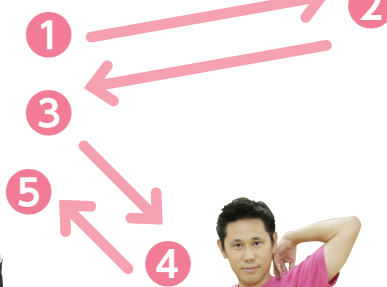
一つ動作するごとに、必ずこの姿勢に戻りましょう

両肘を付けるように両腕を閉じる



両手は肩に添え、右上がりに両腕を開く

片方の肘を上げます



両手は肩に添え、左上がりに両腕を開く



今度はもう片方の肘を上げます

#### まとめ

寒くなってくると体が縮こまって、肩甲骨の動きは鈍くなります。猫背や肩凝りが気になる方もいるのではないのでしょうか。そんな時は背中の肩甲骨を動かし、柔軟性を高めるのが有効です。特に加齢とともにカメの甲羅のような背中になっている方は、今回の体操を続けて背中をすっきりさせましょう。

右上がり、左上がりの動きを1セットで、毎日**5~8回**行うのがベスト

次号予告

「二の腕」編