

# 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

### ④「二の腕」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。2017年度は夏号で「おなか回り」、秋号で「お尻」、冬号で「背中」のぜい肉をすっきりさせる体操を行ってきました。最終回は「二の腕」のぜい肉の解消に挑戦しましょう。

モデル/「仙台元気塾」健康運動指導士 星 勝久

1

両足を肩幅に開いて椅子に座り、胸の前で両手を合わせる。手首は90度前後に曲げる



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

注意

ゆっくりと呼吸しながら行いましょう。

2

手の平を外側へ向けて両腕を伸ばす。指先は頭と同じぐらいの高さになるように



バスケットのシュートを打つように

注意

肩に痛みを感じたら腕を下げてOK。

①②を1セットで毎日 10回

まとめ

夏に向けて、二の腕のたるみが気になるもの。ぜい肉が多いわけでもないのに“もったり”とした腕になるのは、筋肉が落ちることが原因の一つです。意識的に動かして、二の腕の“振り袖”を引き締めましょう。