

# 筋肉を鍛えて残暑を乗り切ろう!

暑い時期は汗をかく運動は敬遠されがちですが、筋肉を動かし汗をかくことで、体にこもった熱を放出し、体温を正常に保つことができます。しかし、急な運動はからだに負担をかけますので、できることから初夏頃から少しずつ汗をかくような運動をするなど、徐々にからだを暑さに慣れさせておくことが熱中症予防や夏を快適に過ごすための大切な準備です。

今回は自宅でできる筋力トレーニングを紹介しますので、こまめに水分を取りながら、無理せず、からだを動かしてみませんか？

## 筋力トレーニングのメリット

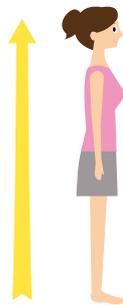
筋力、筋持久力がつき、日常生活が楽になる



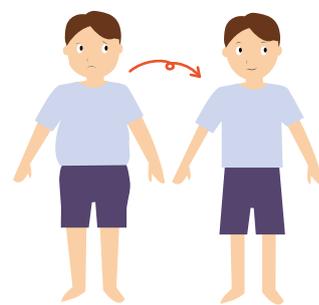
生活習慣病を予防、改善



体幹部を鍛えることで姿勢がよくなる



体脂肪が減る(筋力トレーニング後の有酸素運動が脂肪燃焼に効果的)



### ポイント

お腹と下肢の筋肉は大きいので、鍛えることにより消費エネルギーを増やしたり、姿勢や下肢の安定を高めることにつながります！

## 腹筋

10回×3セット

### ニータワー・エルボー (腹筋全体とバランス力を鍛える)

- ①右手を上げ、上体をひねりながら右ひじと左ひざがくっつくようにゆっくり10回行う。
- ②反対側も同様に行う。



### スタティック・ランジ (太ももを引き締める)

- ①片方の足を大きく踏み出し、背すじを伸ばしたまま両膝を折り曲げていく。
- ②後ろ足のひざから足首が地面と平行になるまで深くひざを下ろし、元に戻る。
- ③10回繰り返し、反対側も同様に行う。



## 下肢

10回×3セット