



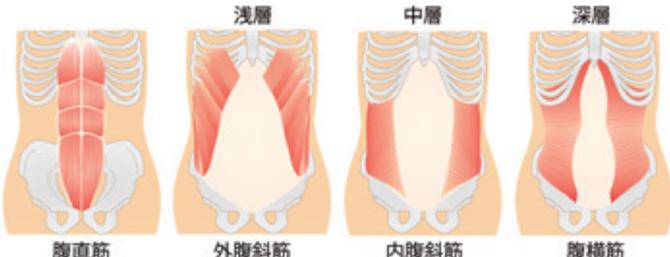
あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

腹筋トレーニング

陽春の日の下、上着を脱ぐことも増えてきました。見て見ぬふりをしていたお腹周りを一層意識する季節と思います。

お腹周りの筋肉「腹筋」を鍛えることは次の筋肉を鍛えることです。



腹直筋 お腹の正面にある長い筋肉。体幹部を前に曲げるとき、重い物を押すときに使います。

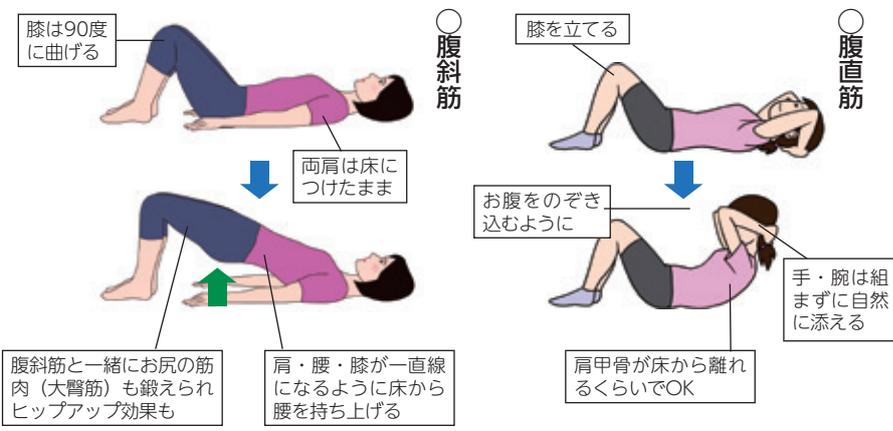
外腹斜筋 腹筋の中でも最も外側についている筋肉。一般的に「脇腹」と言われる場所です。

内腹斜筋 全体を外腹斜筋に覆われています。外腹斜筋と協同し、体幹を回旋するときに使います。

腹横筋 内臓と脊椎の間にあるインナーマッスルです。お腹を包むようについていいる筋肉であり、コルセットの役割をします。

その中でも、「健康づくり事業」わくわく元気づくり」で実施する腹直筋と腹斜筋を鍛えるトレーニングを紹介しします。

腰痛等、体に痛みがある場合は無理のない範囲、回数にしましょう。腹筋運動だけでなく、有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング）も併せて行うとより効果的です。
(健康福祉課 保健師)



読者アンケート

4/20
まで

アンケート

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法
右QRコードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ
まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線222)

今月のプレゼント

五霞町産食材を使用したゼラート&五霞町産さつまいもを使用した冷凍やさいも 5名様



2~3ページで紹介したごみらいラボ開発の新品をプレゼント

※ゼラートの種類の指定はできません。

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。