

# サカエ薬局だより

秋号  
2024

運動の秋（ダイエット・健康に動ける体を目指しましょう！）

猛烈な暑さも徐々に落ち着き、食欲の秋・運動の秋と呼ばれる季節になってまいりました。今回は効果的な運動方法を何種類かお伝えしようと思います。



## 運動以上に大切な事

ダイエット・健康な体をつくるには、食事が一番重要です。筋肉の元となるたんぱく質の摂取目安は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」を参考にするとおおまかに成人男性 65g/日、女性 55g/日とされています。（腎機能が悪い方や妊娠中の方は除く）たんぱく質は筋肉だけでなく、皮膚の細胞などの元でもあるため不足していると肌荒れや傷の治りが悪いなど悪影響もあります。肉・魚 100g でだいたい 20g、卵 1 個 6g や乳製品、大豆製品にも入っています。購入した商品に記載されているものもありますので食事の際は意識しておきましょう。若い方から高齢の方まで日本人のたんぱく質は不足気味と言われております。食欲がない際は、おにぎり・麺類ではなく、メイバランスなど薬局で販売しているバランスのとれた総合栄養食品もおすすめです。

## どこを鍛えたいのか意識する

運動すると一言で言っても様々な運動があります。見た目をよくしたいのか、動きにくさを改善したいのか、腰痛・肩こりなどを改

善したいのか。様々な目的がありますが、共通することは、どこの筋肉を鍛えたいのか意識することで運動効率があがることです。どこの筋肉を鍛えているのか意識し、その部位以外に力が入っているようだと運動効果は落ちてしまっています。正しい姿勢で運動することが一番重要です。続いてお勧めの運動を何種類かお伝えします。

## ダイエットに効果的な運動

ダイエットは筋肉量アップだけでは体重は落ちませんので、カロリーの取りすぎをまずは是正しなければなりません。有酸素運動はカロリーを一時的に消費しますが、無酸素運動は筋肉量が増えることで、運動していない時でも消費カロリーが増えます。とくに大きな筋肉であるお尻・太もも・肩の筋肉を鍛えるのが効果的です。肩周りの筋肉を鍛えることで肩こり改善効果もあります。肩こりは、筋肉痛の1種であり筋力不足が原因の日本人に多い症状と言われています。運動で筋肉痛になった時は治ってから再開しましょう。週2~3回が目標です。痛みが出るようであれば姿勢の点検が必要です。

### ●スクワット

キング・オブ・トレーニングといわれている、お尻・ふともも・腹筋を鍛える運動です。肩幅に足を開きつま先はやや外向きで足の薬指あたりで地面をとらえる。背筋をしっかりと伸ばし膝を地面と平行になるまで曲げる。この時に、お尻を後ろにひくイメージで膝がつま先より前にでないように意識しましょう。お尻に力が入ったままだと効果的（お尻に手をあてて力が入っているか確認してみてください）10回~30回を3セット 休憩は1分。まずは10回できるように頑張ってみましょう。ゆっくり息を吸いながら腰を下げ、あげるときに口をすぼめて息を吹き出すようにするのも効果的です。

## 膝の痛み・腰痛を軽減させるための運動

運動の前の注意点として、原因がはっきりしている場合は悪化させる可能性があるため運動の種類は医師・リハビリの専門職の指示に従ってください。

膝の内側の痛みは筋肉低下が原因の可能性もあります。可能ならスクワットも効果的。

### ・タオルつぶし

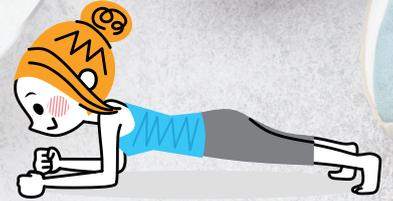
太ももの表側を鍛えるために、丸めたタオルを膝のうらでつぶす運動です。

猫背にならないようにしながら足のつま先は上に向けた状態で、膝うらでつぶします。そのまま5秒程度抑える。膝が伸びない・痛みがある際はタオルを厚めにしていましょう。タオルをつぶす際に踵が持ち上がらないように注意しておきましょう。10回 3セット



## 腰の痛みにも効果的な運動

腰回りの筋肉低下によって血流が悪化し痛みの原因となっていることがあります。腹筋・背筋のインナーマッスルを鍛えることで改善する可能性があります。呼吸を止めないこともポイントです



### ・プランク

腹筋を鍛える運動です。両肘と前腕・つま先で腕立て伏せのような姿勢をとる。少しおへそを見るように頭を下げると猫背になりやすいです。首から足首まで一直線になるように維持する。腰があがったり・下がったりしていないか可能であれば横から姿勢の確認がおすすめです。20秒 3セット。楽なようであれば時間を伸ばしていきましょう。難しい方は数秒でも問題ありません。片腕で横向きで行うサイドプランクもおすすめです。回数・秒数は体力に応じて加減してください。

GRAFA  
LABORATORIES

医療機関向け製品

# グラフィ モイスチュアキープ ミルク MC

べたつきもなく高保湿で、顔にも体にも使用できます。

売れ筋

人気  
NO.1



取り扱いには医療関連施設のみ

アトピー性皮膚炎や  
赤ちゃんの肌にもやさしく使えます。

無香料

無着色

エタノール  
フリー

大好評  
販売中!!

「使い心地の良さ」と「高い保湿力」を  
ぜひ、ご実感ください!

ご購入をお考えいただいている方限定でサンプル進呈中!!!

メーカー希望小売価格

¥2,200(税込)

一部取り扱いのない店舗がございます。(お取り寄せ可能) 詳しくは、店舗スタッフにお尋ねください。

岡山駅前店

幸町店

中山下店

柳川店

西大寺店

西大寺南店

山南店

TEL:086-230-1605  
FAX:086-230-1606

TEL:086-224-7119  
FAX:086-224-7188

TEL:086-206-4520  
FAX:086-206-4521

TEL:086-233-1017  
FAX:086-233-1016

TEL:086-944-1966  
FAX:086-944-1965

TEL:086-238-5760  
FAX:086-238-5766

TEL:086-946-2621  
FAX:086-946-2622

瀬戸店

瀬戸内店

山陽店

赤坂店

児島店

勝山店

真壁店

TEL:086-201-0125  
FAX:086-201-0127

TEL:0869-24-2412  
FAX:0869-24-2402

TEL:086-955-2512  
FAX:086-955-2513

TEL:086-957-2910  
FAX:086-957-2911

TEL:086-473-3741  
FAX:086-473-3764

TEL:0867-44-5270  
FAX:0867-44-5271

TEL:0866-95-2588  
FAX:0866-95-2585