

暑い夏にも
おススメ

健康レシピ

引き締まった体へ 室内でできる自重トレーニング

聖隷健康サポートセンター Shizuoka 健康運動指導士 青木 夏希

自重トレーニングとは、自分の体重を負荷として筋力トレーニングを行うものです。
涼しい室内環境※で簡単にできる自重トレーニングを行い、体を動かす習慣を身につけましょう！
※冷房などを適切に使用し、室内の熱中症にご注意ください。

メリット

- 天候に左右されない
- 自宅で気軽に開始でき、習慣化しやすい
- 器具が不要
- 負荷のコントロールがしやすい
- ケガをしにくい

Let's
training!!

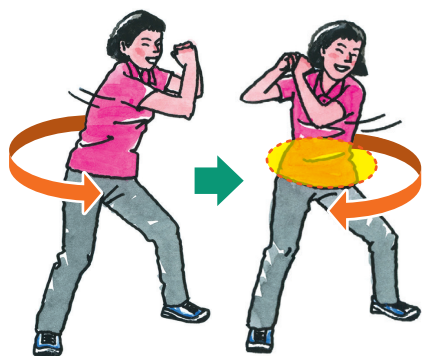
今回は、お腹・背中・お尻・太もものお勧めトレーニングをご紹介します。
体の中でも大きな筋肉を動かすことで、姿勢改善や代謝アップ、血圧や血糖値の改善・予防などが期待できます。
筋肉は動かさないと減少していくため、コツコツ実践することが大事です。

POINT

- 呼吸を止めないようにする
- 使っている筋肉を意識する
- 痛みのない範囲で行う
- ※靴下やスリッパを履いてトレーニングするときは、足元が滑らないようにご注意ください

お腹 30秒×3セット

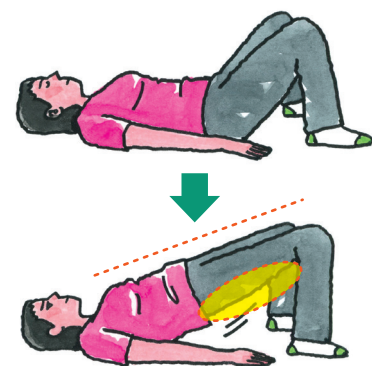
鍛えている部位



- 1 両足を肩幅に開き、お尻を後ろに引くように軽く膝を曲げる
- 2 顔は動かさず、腰から捻るイメージで腕を左右に素早く動かす

お尻・太もも 10回×3セット

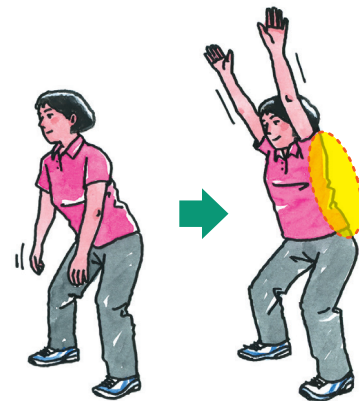
鍛えている部位



- 1 仰向けになり膝を曲げ、手のひらを下に向ける
- 2 膝から肩までが一直線になるようにお尻をゆっくり上げ、ゆっくり元に戻す

背中 10回×3セット

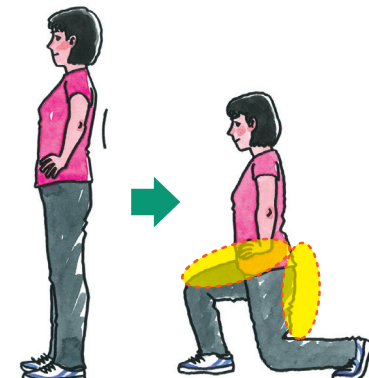
鍛えている部位



- 1 両足を肩幅に開き、お尻を後ろに引くように軽く膝を曲げる
- 2 背筋を伸ばして、肘が耳よりも高く上がるまで両腕を引き上げ、元に戻す

太もも・お尻 左右10回×3セット

鍛えている部位



- 1 背筋を伸ばしてまっすぐ立つ
- 2 片足を1.5～2歩分程前に出す
※膝とつま先が同じ方向になるようにし、膝を90度に曲げる
- 3 前足のかかとで地面を蹴るようにして①の体勢に戻る

健康運動指導士監修の運動動画を配信中です。
ぜひ、ご視聴ください。



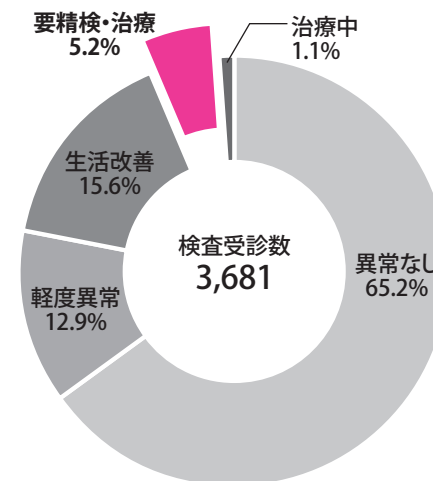
頭部MRI検査で 発症前の脳血管疾患を発見!!

運営管理センター 情報システム課 中津川 純子

日本人の死因で4番目に多いのが脳血管疾患です。
厚生労働省の2020年患者調査では日本の脳血管疾患の患者数は174.2万人おり、70歳以降に多く発症しています。
通常の間ドックや健康診断では発見が難しい病気の一つで、発症する前の発見が早期治療や予防につながります。
脳ドック・スペシャルドックやオプションで頭部MRI検査の受診をおすすめします。

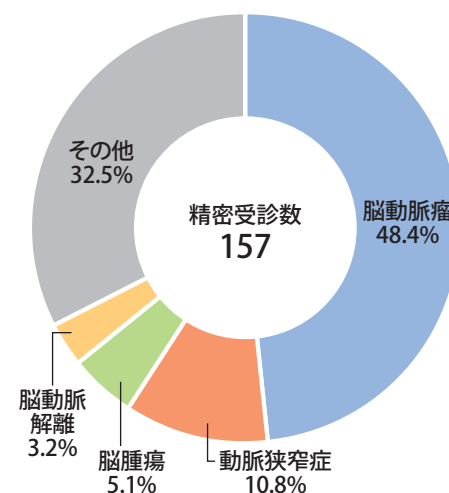
聖隷 保健事業部の頭部MRI検査受診状況（2022年度）

脳検査結果



精密検査結果

(疑い病名も含む)



検査受診者のうち**5.2%**が要精検・治療判定となり、**82.6%**が精密検査を受診しました。
脳動脈瘤・動脈狭窄症・脳腫瘍・脳動脈解離等の病気が発見され治療に繋がっています。半数を占める脳動脈瘤は脳の動脈の壁にできたこぶのことで、動脈硬化・高血圧などが原因といわれています。**自覚症状はほとんどなく、破裂するとくも膜下出血**などを引き起こす恐れがあります。

こんな方におすすめ

- ☐ 運転業務に従事
- ☐ 脂質異常
- ☐ ストレス過多
- ☐ 飲酒や喫煙をする
- ☐ 物忘れをする
- ☐ 血圧が高い
- ☐ 吐き気がある
- ☐ 手足に力が入らなかったりしびれを感じる
- ☐ 頭痛がある
- ☐ 糖尿病
- ☐ ふらつきがある
- ☐ 心臓病の既往がある
- ☐ めまいがする

受診施設

コース・オプション	定価(税込)	健康診断センター(住吉)	予防検診センター(三方原)	健康サポートセンター(静岡)
脳ドック	60,500円	●		●
スペシャルドック	81,400円	●		●
頭部MRI検査※	27,500円	●	●	●

※1日人間ドックにオプションとして追加できます

ご予約・お問合せは裏表紙の各窓口へご連絡ください

