

# あるく健康ニュース 7月号

## ヒップリフト

### 仰向けでお尻を浮かせて

こんにちは、皆さんは、椅子やベッドから立ち上がるときに「なんだか力が入りにくいな」と感じたことはありませんか？その原因は、足やお尻まわりの筋力の低下かもしれません。

今回は、ベッドの上などで寝たまま簡単にできる「ヒップリフト」という運動をご紹介します。

ヒップリフトは、足だけでなく、腰やお尻の筋肉も同時に鍛えられる効率の良い運動です。

これらの筋肉は、立つ・歩くといった日常の基本動作を支える重要な役割を担っています。

しかし、日常生活の中でこれらの筋肉を意識して使うのは意外と難しいもの。だからこそ、意識的に鍛えておくことが大切です。

#### 【ヒップリフトのやり方】

1. ベッドや床など、平らな場所に仰向けになります。
2. 両膝を曲げて立て、足裏を床につけます。
3. 腕は体の横に置き、肘を床につけて踏ん張りやすい姿勢にします。
4. お尻をゆっくりと持ち上げ、腰・お尻・太ももが一直線になるよう にしましょう。
5. そのまま5~10秒キープします。
6. ゆっくりとお尻を下ろします。

この動きを 休憩を挟みながら3セット 繰り返すことで、腰・お尻・足の筋肉をしっかりと鍛えることができます。

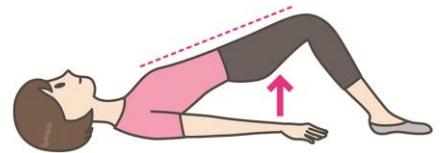
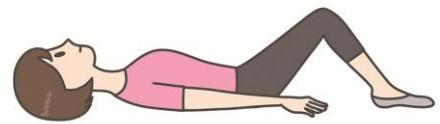
長時間座ることが多い方や、運動不足を感じている方には特におすすめの運動です。  
無理のない範囲で、ぜひ試してみてください。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lollipop.jp>

見附市今町 5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354  
[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)