あおば新聞

2023年4月号 No.4

バックナンバーはこちら
https://aoba-g.com/sitenai/aoba-newspaper.html

皆さん、こんにちは。今週も皆さんに是非知っていただきたい素敵な話題、『腰痛の原因はお尻の筋肉?!お家で簡単♪お尻ストレッチ』『知っているようで知らない栄養のお話』の2点をお届けします♪

Contents.1

腰痛の原因はお尻の筋肉?!
お家でカンタン「お尻ストレッチ」

時期や年齢を問わず、多くの方が持つからだの悩みといえば、腰痛ですよね。腰への負担は、座っていても立っていてもかかるので、痛めてもなかなか安静にしづらいのが悩みどころです。
そんな厄介者の腰痛は、複数の要因が絡んで起こることが多く、その原因のひとつが**お尻の筋肉のコリ**です。今回は、腰痛の原因となる「お尻の筋肉のコリ」をほぐすための、お家でカンタンにできるストレッチをご紹介します！

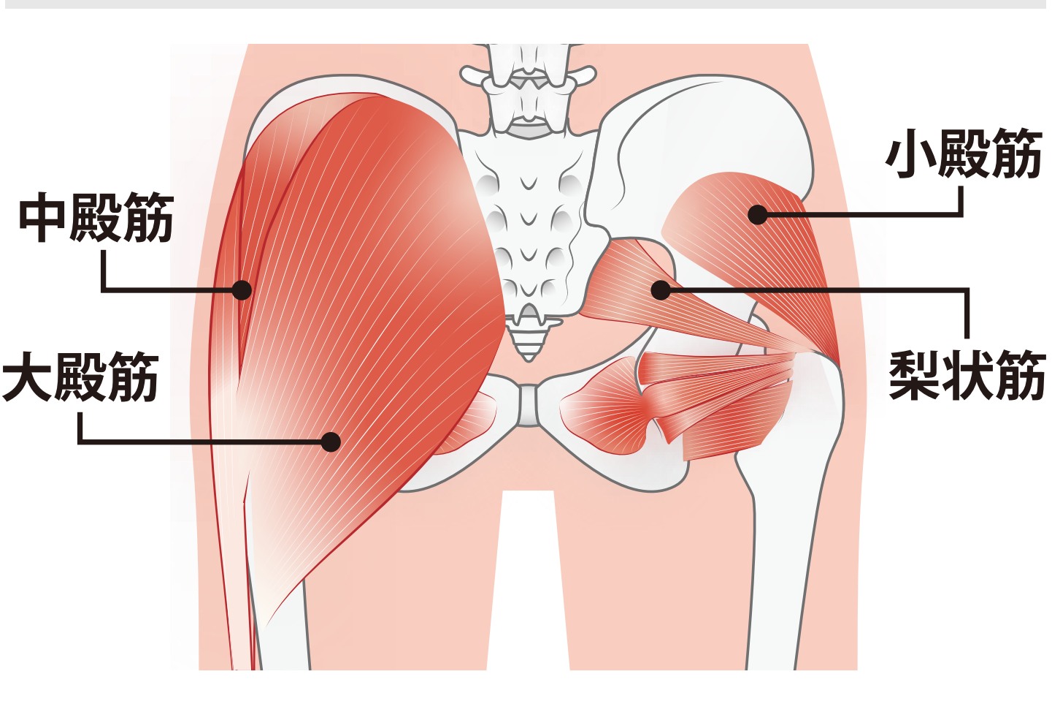
check1 まっすぐ立たせる役割を担うお尻

お尻は、実はからだの中でも重要な役割を持っています。それは**「身体をまっすぐに立たせる」**という大役です。様々な大きさの筋肉が集まって構成されている**お尻は、必然的に凝りやすくなる部分**です。身体を垂直に立たせようとする役割の**お尻が凝ってしまうと、姿勢が悪くなり、腰に影響がでる**ことがあるのです。

check2 クッション材の役割のお尻の筋肉

お尻には「まっすぐに立たせる」という大きな役割以外に、**歩く際に股関節にかかる衝撃を吸収する役割**もあるのです。**お尻の筋肉が凝っていたり、弱っていたりすると**、うまく衝撃を吸収することができず、**腰に衝撃**が伝わってしまいます。そのため、**腰痛の原因**につながってしまうのです。

check3 お尻を構成する4つの筋肉



名 称	役 割
大殿筋 （だいでんきん）	お尻の中でいちばん大きな筋肉。 ※歩いたり走ったりする時に、足を後ろに蹴り出す動作や、足を踏み込んだ際に下半身を安定化させる時に働きがある。
中殿筋 （ちゅうでんきん）	脚を横に上げたり、股関節を支える筋肉。
小殿筋 （しょうでんきん）	
梨状筋 （りじょうきん）	股関節の動きをサポートする筋肉。

check4 お尻のストレッチ

大殿筋のストレッチを行うことで、それまで硬い大殿筋に引っ張られていた周辺の筋肉がしっかり働くようになるため、腰痛や猫背改善、後傾していた骨盤も立ちポッコリお腹の解消、太ももの前側の張りなどが解消されます。お風呂上りなどに行うことがオススメです♪

＼ YOU TUBEチャンネルはこちら ／
木津っちトレーニング
【おしり】殿筋ストレッチ

QR読み取り方法

上記URLは、下記の方法でスマホ画面上で読み取る事ができます。

iPhone

①QRコードをダウンロード、又はQR部分のスクリーンショットを撮る
②フォルダ内のQRを画面上で長押し
③「safariで開く」メニューが表示されるので、そちらを押すとブラウザーが起動し、サイトにアクセスできます。

Android

①QRコードをダウンロード、又はQR部分のスクリーンショットを撮る
②ホーム画面の最前面にある「Google検索バー」の右端にある[カメラアイコン]をタップ
③「Googleレンズ」画面が表示されたら、画面を下にスクロールし、画像のQRをタップ
④すると自動でQRのURLを読み込むので、表示されたURLをタップ。サイトにアクセスします。

どうしても上記の方法でQRを読み取れない場合は、下記URLを読み込んでください。

【木津っちトレーニング】
https://www.youtube.com/watch?v=28P_eUTHrFA&t=22s

Contents.2

知っているようで知らない 栄養のお話

ミネラルってなに？

こちらは前回コラムの続きとなります。
是非バックナンバーもお読みください。

前回では、ミネラルの「カルシウム」「リン」についてお伝えしました。今回は「鉄」「亜鉛」についてお話しします！

Check.1 ミネラル③：鉄

血液中に約70％含まれ、その他筋肉に4％、残りは肝臓、脾臓、骨髄に含まれるミネラルです。

役 割

①細胞に酸素を運搬する
②血液中の酸素を筋肉に取り込む
③肝臓・脾臓・骨髄で蓄えられる

不 足

①鉄欠乏性貧血になり、めまい立ち眩み、疲れやすい、頭痛、動機息切れなどの症状が出ることがある。
②運動機能･認知機能の低下などを招く場合がある。

注意！
サプリメントや鉄剤などで過剰に摂取すると、疲れやすさや関節の痛みなどの症状が出る鉄過剰症となったり、胃の不快感や下痢などが胃腸症状を引き起こすことがあります。

鉄を含む食材一例

カツオ

しじみ

糸引き納豆

ひじき

Check.2 ミネラル④：亜鉛

体内に約2ｇと微量だが、血液や皮膚に多く含まれています。身体機能がスムーズに働く為に重要な役割がある栄養素です。

役 割

①200種類以上の酵素の構成成分として、重要な働きをしている
②体の成長に欠かせない、細胞の生成やタンパク質や成長ホルモンの合成にかかわっている
③皮膚の炎症や、傷の回復時に多く使われる栄養素

不 足

免疫力の低下で風邪をひきやすくなったり、皮膚炎や爪の異常、味覚障害が現れます。
また、小児は身長や体重などの発育が遅れたり、第二次性徴（性的な発達）が遅れたりします。男性は性機能不全が起こります。

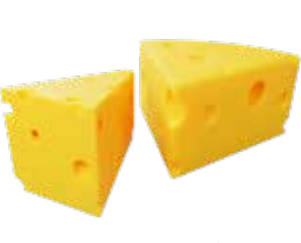
注意！
通常の食事で補うことができる栄養素ですが、近年は偏った食事や食事制限、**亜鉛の吸収を阻害する食品添加物**を含む食品などで**亜鉛が不足**しているといわれています。また、アルコールを多く飲む人も注意が必要です。おつまみや食事の一品に、亜鉛を多く含む食材を一緒に食べるなど工夫をしてはいかがでしょうか(*^_^*)

亜鉛を含む食材一例

するめ

牛肉

卵


チーズ

高野豆腐

落花生

Check.4 番外編：水

最後に番外編として欠かせないのが、「水」です。
水は、生命維持に必要不可欠な大事な成分です。体を構成する成分の中で約60％と最も多く、その水分量は一定に保たれています。

役 割

①栄養素の代謝をはじめとした化学反応の場を提供している
②栄養素や老廃物を運ぶ役割
③体温を一定に維持する

不 足

脱水症状が現れます。頭痛やめまい、食欲不振、脱力感、筋肉のけいれんなどが起き、20％以上失われると生命にかかわってきます。また血流が悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞などの健康障害の要因にもなります。暑くなるこれからの時期は特に水分不足にならないようにこまめな水分補給を心がけましょう。

脱水症セルフチェック！

□ **皮膚を引っ張って3秒以上もとにもどらない**
□ **爪先を押して赤みが戻るのが遅い**

いかがでしたか？身体の維持のためには各栄養素が不可欠ですが、大前提として水分摂取が十分に行っていなければ、血液がドロドロになってしまい、細胞組織に栄養を十分に運ぶことはできません。
特別熱くない気温の場合は、水分補給がおろそかになっている方も多いのではないでしょうか？実は、それはとても危険な行為なのです…！
こちらのコラムが、少しずつ食事改善のきっかけになると嬉しいです♪

＼ サプリメントで効率的に補給！ ／
マルチミネラルプレミアム
サプリメント

Gran Medic
MULTI-MINERAL PREMIUM
MADE IN JAPAN

しっかり摂取したいと思っても、日々の食事だけでは必要摂取量を取ることは中々難しいもの…そんな現代人の食生活に着目したのが、「マルチミネラルプレミアム」！6大栄養素の一つである**ミネラルをはじめ、マグネシウムやヘム鉄、亜鉛、カルシウム**など、現代人が不足しがちな**12種類のミネラルをバランスよく配合**！詳しくは、お気軽に店頭スタッフへお尋ねください♪

次回もお楽しみに！