Dr.サンスポ

姿勢丸筋鍛え

2014年がスタート。今年は体を鍛えようという大人世代も多いだろう。そこで大切なのが姿勢。姿勢が正しくなければ運動効果は上がらないからだ。正しい姿勢には脊柱起立筋や腸腰筋、大腿四頭筋などの筋肉が必須だが、これらは加齢によって衰えやすいうえに、衰えれば歩行など日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンドローム」を招く。国立スポーツ科学センター　メディカルセンター研究員で整形外科医の中村格子さんに、正しい姿勢を保つポイントをきいた。

国立スポーツ科学センター メディカルセンター研究員 中村格子さん

★なかむら・かくこ　国立スポーツ科学センター　メディカルセンター研究員、横浜市立大学整形外科客員教授、医学博士。1992年、横浜市立大学医学部卒業、96年、同大学大学院医学研究科博士課程修了。自治医科大学整形外科学講座助教、日光市民病院整形外科科長などを経て、09年から現職。日本オリンピック委員会情報・医・科学専門委員会医学サポートスタッフとして、アスリートの指導や治療も担当。著書に「実はスゴイ！大人のラジオ体操」「整形外科医がずっと教えたかった医者いらずの体の整え方」。

ロコモ予防

加齢で脊柱起立筋などが衰えると日常生活の支障に…

ロコモティブシンドローム＝運動器症候群

猫背は〝危険信号〟

中村さんは、「脊柱起立筋や腸腰筋、大腿四頭筋などは、正しい姿勢を保つための『姿勢筋』。猫背や反り腰の姿勢になっていたら、この『姿勢筋』が衰えている可能性が高い」という。

たとえば、壁に頭とカカトをつけて立ったとき、ウエストの後ろに握りこぶしが軽く入るようなら反り腰。壁と背中の間に手を入れる隙間もないようなら猫背。良い姿勢は、「広げた手がすっと入るぐらいの隙間があること」（同）だ。

また、年を重ねることで、次第に背が低くなることがあるが、これも筋肉の衰えが原因。背骨を支える体幹の筋肉が減少することで、背中が曲がり、前屈みになる「後弯（こうわん）」の姿勢になるためだ。肋骨（ろっこつ）の一番下の部分と骨盤の間に、指4本分の隙間がなければ、体幹の筋肉が衰えた「後弯」状態といえる。

見た目も若くなる

そこで、注目が「美姿勢」筋トレだ。

中村さんは、「美しい姿勢を保つには筋力が必要。正しく美しい姿勢を日常的に続けることが筋トレになり、筋肉量の減少が防げる。ロコモ予防と同時に、見た目も若くなりますよ」という。

「美姿勢」を保つには、まずは、自分の日常の所作を意識すること。起きている時間は、常に姿勢を気にするといい。

たとえば、椅子から立つときは、ひざに手をつけるような形で「どっこいしょ」と立ち上がるのではなく、手を脇につけたままずっと立ち上がる。椅子に座って飲み物を飲むときも、口を飲み物に近づけるのではなく、手を口に近づける。こうしたちょっとした動作が「美姿勢」を作る。

また、姿勢の悪さを助長するとされるパソコンやスマートホンなどの操作時にも正しく美しい姿勢を意識しよう。

手を脇につけて椅子から立つなど日常の所作も意識することが大事

これらに、「姿勢筋」を鍛えるための運動（別表）を加えれば、姿勢のくせが修正でき、筋肉量もアップ。無理せず美しい姿勢が保てるようになるという。

さらに、「筋タンパク質の合成に役立つロイシンをはじめとする必須アミノ酸をしっかり摂取して（別項）、筋力を向上させる運動を行うことが大切。運動と栄養の2つを合わせることで、効果が2～3倍になる」（同）。

日々の積み重ねが健康の源。2014年は、正しく美しい姿勢を意識することからはじめよう。

クセを修正する8つの〝美姿勢〟トレを紹介

【加齢で「姿勢筋」が衰える理由】

筋肉は1日の間に合成と分解を繰り返す。筋肉の増加には、運動による刺激とタンパク質（アミノ酸）の摂取が必要だ。

通常、食事から取ったタンパク質は、アミノ酸に分解され、再び体内でタンパク質を合成、筋肉になるが、体内でアミノ酸が不足していると、筋肉のタンパク質を分解してアミノ酸を供給、不足を補う。「サルコペニア」と呼ばれる加齢による筋肉量の減少は、このタンパク質合成と分解のバランス（筋タンパク質代謝）の乱れが原因だ。

国立長寿医療研究センター研究所の鈴木隆雄所長によると、「加齢によって特に落ちやすい筋肉が『姿勢筋』」。減少を食い止めるには、運動に加え、筋タンパク質合成に欠かせないアミノ酸の摂取が重要になる。

「最近の研究で、特に必須アミノ酸のひとつのロイシンを多く摂取することで筋タンパク質の合成を促進、筋肉の衰えが軽減することがわかった」（同所長）という。

適度な運動とタンパク質摂取が筋肉の衰えを軽減

【食事で「姿勢筋」を育てる！】

運動だけでは良い筋肉は育たない。管理栄養士の柴田真希さんは、「『姿勢筋』などの筋力維持や向上には、アミノ酸の供給源となるタンパク質を、全エネルギー摂取量の10～15％取る必要がある」という。

特に筋力向上に役立つアミノ酸豊富な食材は、牛肉や豚肉の赤身、サバやサケなどの魚、鶏ささみ、エビ、チーズ、卵など。また、タンパク質合成を促進し、骨を丈夫にするビタミンD・B6・K、カルシウムなども併せて摂取するとよい。

アミノ酸の豊富なエビなどを食べて筋力UP

◇美しい姿勢を保つためのトレーニング◇

★上半身の左右の傾きを整える（腹斜筋、脊柱起立筋）
❶両足を肩幅に開いて立ち、タオルを肩幅の長さで持つ。そのまま両腕をまっすぐ頭上に上げる❷骨盤から下は動かさないようにして、タオルの幅を変えないで口から息を吐きながら上体を真横に倒す。鼻から息を吸って元に戻す❸左右を変えて同様に行う

★肩の丸まりを改善（僧帽筋）
❶両足を肩幅に開いて立ち、タオルを肩幅に持つ。腕をまっすぐ頭上に上げる❷口から息を吐きながらひじを引いて、タオルが頭の後ろにくるまでゆっくり下ろす。鼻から息を吸いながら戻す

★上半身の左右のねじれを整える（腹斜筋、脊柱起立筋）
❶両足は肩幅に開いて立ち、タオルを肩幅に持つ。両腕をまっすぐにしたまま胸の高さまで上げる❷タオルと胸で作った四角形を変えないで、口から息を吐きながら、ウエストをひねって腕を真横に回す。鼻から息を吸いながら腕を戻す❸左右を変えて行う

★骨盤の前後のゆがみを整える（腹横筋、骨盤底筋、大殿筋）
❶椅子に浅く座り、座骨を意識して、骨盤をまっすぐ立てる。両手を腰に置き骨盤の横のでっぱりを持つ❷尾てい骨を丸めるような感覚で、口から息を吐きながら、背中は丸めず、骨盤だけ後ろに倒す。息を吸いながら戻す❸息を吐きながら骨盤だけ前に倒す。息を吸いながら戻す

★骨盤の左右のゆがみを整える（腹横筋、腹斜筋、脊柱起立筋）
❶両足を肩幅に開いて立ち、両手で骨盤の横のでっぱりを持つ❷足と顔の位置を変えないように、できるだけ大きな円を描くように骨盤をゆっくり5回、回す❸呼吸を自然に続けながら、逆回転も5回行う

★下半身の左右のバランスを整える（大腿四頭筋、内転筋）
❶両足を大また1歩分広げ、左右のつま先を外側に向ける。ひざが90度になるまでしゃがみ、両手をひざに置く❷口から息を吐きながら上体だけをひねって一方の肩を内側に入れる。鼻から息を吸いながら戻す❸左右を変えて同様に行う

★腰のねじれを整える（脊柱起立筋、腸腰筋、腹斜筋）
❶両足をこぶし1個分開いてまっすぐに立つ。ひじを肩の真横に開いて90度曲げ、手のひらを正面に向ける❷太ももが床と平行になるまで一方のひざを上げる❸口から息を吐きながら、上げたひざの方へ上体をひねり、鼻から息を吸いながら戻す❹左右を変えて行う

★下半身の前後のゆがみを整える（ハムストリングス、大腿四頭筋）
❶両足をこぶし1個分開いてまっすぐに立ち、両腕をまっすぐにのばして耳の真横まで引く。手のひらは正面に向ける❷上体の姿勢を保ち、ひざを曲げ、脚の付け根から上体を前に倒す❸お尻を後ろに突き出した姿勢を保ったまま、ひざだけまっすぐに伸ばす。息を吸いながら元に戻す

〈紙面構成〉　金親友貴

プレゼント

◆茨城県潮来市産コシヒカリ「潮来あやめちゃん」（2キロ）＝3人＝潮来市では、観光PR活動を行う「水郷潮来あやめ娘」を15人程度募集中。任期は4月1日から1年間で、活動1日につき1万円（半日5000円）を支給する。また、6月の前後1年以内に結婚する人を対象に、5月24日～6月29日の「水郷潮来あやめまつり」で「嫁入り舟」に乗船する花嫁と花婿、仲人2人の35組も募集中。「水郷潮来あやめ娘」の関口さおりさん（25）＝写真＝が来社した。応募は、同市HP（www.city.itako.lg.jp）からダウンロードした応募用紙にカラー写真L判1枚を添え、〒311―2493　茨城県潮来市辻626　潮来市観光商工課「あやめ娘係」または「潮来花嫁さん係」へ郵送。締め切りは「水郷潮来あやめ娘」が2月7日、「嫁入り舟」は2月28日。プレゼントの応募は、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書き、〒100―8698　日本郵便（株）　銀座郵便局　JPタワー内分室　郵便私書箱2312号　サンケイスポーツ文化報道部情報面「潮来あやめちゃん」係。16日消印有効。

あなたの一票がJRのポスターを決める

SKISKI公式Facebookで22日まで受付中

候補作は3パターン

人気女優・川口春奈をCMやポスターのイメージキャラクターに起用したJR東日本の「JR SKISKI」。現在、5種類のポスターが駅構内などに掲示中だが、第6弾となる「川口春奈の春スキーポスター」は、3パターン用意された候補作の中から一般の投票で決定する。

「JR SKISKI公式Facebook」にPCでアクセスし、「いいね！」をクリックした人が投票（投票数に制限なし）。最も投票が多かった画像が実際に駅ポスターやぴゅうパンフレットの表紙として使用される。参加者全員に「川口春奈オリジナル壁紙（PC用）」をFacebookよりダウンロードプレゼント。投票期間は22日17時まで。

「ゲレンデを背景にした川口春奈さんのスキーポスターは残すところ、あと1種類。最後のビジュアルをみなさんの投票で決めていただく企画です。一番投票数の多かった写真を駅ポスターとして掲示します」とJR東日本。

投票結果は30日にFacebook上で発表予定。投票で決定したポスターは、2月下旬～3月上旬に駅構内などで公開される。

また、「いいね！」を押した人を対象に、60秒の「JR SKISKI」スペシャルムービーを今月15日から公開予定。TVCMでは見られないカット、CD発売前の「SEKAI NO OWARI」の楽曲が楽しめる。

このほか、各地のゲレンデ情報やスキー旅行商品をはじめ、グルメや温泉などスノーレジャー必見の「SKISKI★レポ」を発信。格安スキー旅行商品では、GALA湯沢スキー場日帰り（ネット・平日・席数限定）がおすすめ。往復JR（上越新幹線自由席）とリフト&ゴンドラ1日券付きで、東京駅発着大人1人7200円とお得だ。

ポスター投票企画の詳細は「JR SKISKI公式Facebook」（www.facebook.com/JRSKISKI）で。

川口春奈オリジナル壁紙を参加者全員にプレゼント！

40代からの毎日を応援する 大人くらぶ

トレイン情報　つながろう日本

流行通信

ホテルメトロポリタン丸の内「人気宿泊プラン「子テツの冬休み」

駅長服で『スーパーこまち』と記念撮影

JR東京駅日本橋口に直結する「ホテルメトロポリタン丸の内」の宿泊プラン「子テツの冬休み」は、2009年の実施以来、ちびっこ鉄道ファンに大好評。地上120メートルの部屋から新幹線などを見渡し、東京駅のホームで子供用駅長服を着て新幹線をバックに記念撮影ができる同ホテルならではの企画で、今回は18日まで実施している。

同ホテルによると「東京駅のホームでは、子供が白またはグレーの駅長服を着て、停車するE6系新幹線『スーパーこまち』の前で記念撮影できます＝写真。春休みや夏休みにも行っている毎年人気の宿泊プランで、関西や九州からお越しのお客さまもいらっしゃいます」。

28～34階にある「エグゼクティブツイン」（30平方メートル）などの部屋からは、新幹線や中央線、山手線などの列車を一望。新幹線柄の子供用靴下「鉄下」、新幹線フィギュア入りの入浴剤「お風呂でポン！」、柔らかい電車型おもちゃ「ソフプル」、駅長姿のキティちゃんが描かれた「タオルハンカチ」から選べる2点をプレゼント。ホテル内の「Dining&Bar　TENQOO（テンクウ）」の夕食やバータイムの10％割引、朝食ビュッフェが1800円（通常2300円）になる優待券、鉄道博物館（さいたま市大宮区）でオリジナルノートがもらえる引換券も付く。

料金は、1室2万4100円から。問い合わせ・予約は、同ホテル☎03・3211・2233またはホームページ（www.hm―marunouchi.jp）。

抜群のミート率で曲がらない！

限定80本　飛距離重視の43・45インチもご用意！

超短尺

7番ウッドの操作性で驚異の飛距離性能を発揮する、41.5インチドライバー。ミート率が格段に上がり、OB激減！ヘッドが大きくシャフトが短いので安心感が生まれ、シニアプレーヤーでも鋭く振り抜けるので飛距離アップも期待できます。チタンの高い反発力と弾きの良いシャフトと操作性の良さのトリプル効果により力強いストレートボールを体験して下さい。

驚異の41.5インチ

SLEルール適合

	41.5インチ	43インチ	45インチ
ロフト	10度		
ライ	59度		
総重量	309g	312g	315g

●ご希望のシャフト硬度（RかS）、長さ（41.5・43・45）からお選び下さい。

TOP LANKING®（トップランキング）
エヴォリューションドライバー
商品番号 3Y2150
特別価格10,000円(税込)
■送料840円　※カード分割例2,500円×4回（送料別途）

●ヘッド素材：6-4チタン鍛造、シャフト：オリジナルカーボンシャフト（R・S）●グリップ：オリジナルラバー●中国製※ヘッドカバーは付属しません。

飛び過ぎドライバーでカッ飛ばす！

左利きの方、お待たせしました!! 大人気!高反発ドライバーのレフティー（左）用が登場しました。大型510ccチタンヘッド、高反発チタン採用、超軽量ヘッド、思いっきり飛ばせるレフティーです。

非公認
Power Bilt（パワービルト）
左利き用ドライバー
商品番号 3Y0632
特別価格15,800円(税込)
■送料840円 カード分割例3,160円×5回（送料別途）

●ロフト／12.5°のみ●硬さ／R/SR●長さ／45インチ●ヘッド体積／510cc●クラブ総重量／299g●バランス／D1●フェースアングル／フック4°

※いずれのクラブも、ご希望のシャフトの硬さ（R・SR）をご指定ください。

長さは45インチ　レフティー　左利き用

超ドデカヘッド510cc

510cc高反発＋43.75インチ短尺＋210g重ヘッド

ヘッド容量も反発係数も、規定数値をグンと上回っている「思いっきり飛ばす」まさに「飛び過ぎ設計」のドライバーだ。痛快に飛ばす、ぶっ飛びの快感を味わっていただきたい。

ロフト	12.5°
ライ角	59°
長さ	43.75インチ
硬度	R／SR
総重量	310g
バランス	D0
ヘッド体積	510cc
フェースアングル	4°

510cc　460cc　400cc

非公認
Power Bilt（パワービルト）
短尺ドライバー
商品番号 3Y0631
特別価格15,800円(税込)
■送料840円 カード分割例3,160円×5回（送料別途）

●ヘッド素材／6-4+2041、βカップフェースCNC加工●シャフト／POWERBILT HB-187D 三菱レイヨン製カーボン●グリップ／オリジナル樹脂系ラバーグリップ●SLEルール／R&Aルール不適合●ヘッドカバー／専用ヘッドカバー付

300ヤード狙う！スゴ飛び！

ゴルフブランド「オリマー」から度肝を抜くドライバーが登場した。「体積470cc」「反発係数0・841」から最大0・853」「硬度10倍アップのチタンヘッド」「超慣性モーメント」という、ルールを大きく超える設計。わずかなパワーで飛距離アップが可能。オリジナル軽量カーボンシャフトの「ルール無視」の飛びすぎドライバー。とにかくスゴ飛び！ 体力が落ちてきたシニアでも、ストレスを吹き飛ばす豪快なショットが味わえると大変な人気だ。

飛び過ぎ高反発チタン　ルール無視

飛距離を伸ばす5大ポイント
高反発・高硬度フェース　超慣性モーメント　マッスルバック
●キャリーを伸ばす高硬度
TICN加工チタン：3000HV
シャローフェース&バック
470ccヘッド

45インチシャフト

※当商品は人気のため、お届けに2週間前後かかります。ご了承ください。

※ご希望のシャフト硬度（RまたはS）をご指定ください。

ORLIMAR（オリマー）　ルール不適合
1505チタンドライバー
商品番号 383030
特別価格10,500円(税込)
■送料840円 カード分割例2,625円×4回（送料別途）

●仕様／ヘッド素材：6AL-4V鍛造チタン（超高硬度TICN加工仕上げ）●シャフト：オリジナル軽量カーボン（硬度はRまたはS）●グリップ／オリジナルラバー●ヘッド体積／470cc●ロフト角／10.5度●ライ角／59度●長さ／45インチ●総重量（バランス）：R311±5g（D0±1）、S:313±5g（D1±1）●カラー／ヘッド：ブラック×ガンメタ×グレー×ワイン、シャフト：ブラック●ヘッドカバー付●生産／中国（企画・開発／日本）●ルール不適合※公式競技には使用できません。

便利な屋外専用ヒーターが好評

市販のガスボンベ1本で約3時間半！

市販のカセットボンベで使う屋外専用ヒーター。キャンプ、釣り、山登り、災害時等の必需品です。フラットな燃焼面の赤外線ヒーターで強風に強いのが特長。小型ながら800キロカロリーの火力を発揮。カセットボンベ1本で約3時間30分も長持ちします。持ち運び、保管に便利なプラスチック製キャリーケース付きです。

キャンプ　登山

災害・緊急時の暖房用として！

●サイズ／本体：幅20.5cm×奥行（底部）18cm×高さ17.5cm●重量：1.45kg●燃料／カセットボンベ（液化ブタンガス・別売）●点火方式／圧電式●材質／本体：鋼板●キャリーケース付●韓国製

市販のガスボンベが使える
屋外専用携帯ガスピア
商品番号 1X1851
現金価格7,980円（税込）
■送料840円　※カード分割例1,995円×4回（送料別途）

2WAY方式でネズミ追放！

超音波　電磁波　死骸なし！

コンセントに差し込むだけで約70坪の広範囲に！

一匹見つけたら間違いなく100匹はいるネズミ、ネズミ。まさにネズミ算式に繁殖しているからだ。気味が悪いだけでなく伝染病の原因になるので早めの駆除が大事だ。「ニューマウスキラー」はダイレクトに進む超音波でネズミを攻撃。つぎに壁や床などの遮蔽物をも通し、四方に分散する電磁波で逃げるネズミを清潔追放です。

※ご使用30日以内に効果がない場合には返品を受け付けます。

こちゃたまりまへん！

▲ご覧のようにコンセントに差し込むだけで簡単に設置できます。

NEWマウスキラー「ちゅう助」
商品番号 J-3095
現金価格13,440円（税込）
●サイズ／35×60×102mm●電源／AC100V、50/60Hz●日本製

DVD対応ビデオ編集機でリアルな絶叫映像を楽しむ

※画像は狙ったイメージです。

▲ハンディタイプでとても使いやすく、操作も簡単。

DVD、ビデオテープ映像などの画像をより楽しめるように処理する編集機。新回路搭載で、画像イメージ編集時のノイズを最低限におさえ、セラミックトリマーで微調整！ 人物等の輪郭ボケが補正され最適化された映像をゲット。エンハンサー回路内蔵、ブルー反転処理など最新鋭の機能搭載。ぜひ見たい鮮明画像への夢を求めた新「編集機」をあなたに！

DVD対応ビデオ編集機
商品番号 T30232
現金価格12,800円（税込）
■送料840円　※カード分割例3,200円×4回
●サイズ／幅15×奥行6×高さ17cm●付属品／アダプター、ピン付きケーブル
※ソフトによって対応できないものがあります。

Japan Library SELECTION　ジャパンライブラリー・セレクション

■商品お申込みは、今すぐジャパンライブラリーへ！　●商品に関するお問い合わせは、☎03-3263-5224

0120-155-220　FAX 03-3239-0650
お電話の受付時間　年中無休　●平日/9:00～21:00　●土日祝/9:00～20:00　FAXの受付時間　年中無休/24時間受付
インターネット、携帯、スマートフォンから専用サイトへ　http://www.jplib.jp

ハガキでのお申し込みの方　●希望商品名●商品番号●一括現金またはカード分割●〒住所●お名前●ご自宅電話番号●携帯電話番号●年齢

50円　〒102-0083　東京都千代田区こうじ町2の3 8F-B　ジャパンライブラリーサンスポ(東京)係

●特典　ハガキまたはFAXでお申し込みの場合は、お申し込みの際に200円割引します。
謝恩プレゼント　10,000円以上お買い上げのかたに素敵なプレゼント進呈中!!

■お届けは7日前後■お支払いは代引き、またはカード。■現金書留による前払い歓迎！送料半額サービス。商品代金＋送料（半額）の合計をご送金ください。■商品到着後7日以内なら返品可（開封使用後は不可）。返送料はお客様ご負担。■離島は送料が異なります（お問合せ下さい）。※お客様の個人情報は、商品発送のほか、当社のご案内以外の目的には利用いたしません。ご案内が不要な場合はお知らせ下さい。

VISA　MasterCard　等、※各種カードによるお支払いもOK!　ジャパンライブラリー　〒102-0083　東京都千代田区麹町2-3 麹町ガーデンビル8F-B