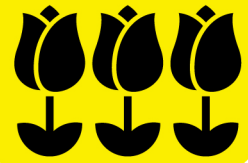


News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

March
2026



シニアのスクワットはこれで決まり！ スロトレで筋力アップ！

「スロトレ」とは、スロートレーニングの略語です。筋トレの動作をスロー（ゆっくり）にして、筋肉の緊張を長時間維持することで、軽い負荷でも高い筋力アップや筋肥大の効果を得られるトレーニング方法です。

筋肉が常に力を入れられた状態にあるため、関節への負担が少なく、運動初心者や高齢者にも安全な運動法です。今回は、椅子を使った「スロトレ」スクワットをご紹介します。



安全かつ効果的に鍛える椅子スクワット

強い足腰は活動的な日常生活をおくるうえで非常に重要です。椅子スクワットは椅子から立ち上がって座ることを繰り返すシンプルな運動です。膝への負担が小さく安全に効果的に足腰を鍛えることができます。

- 1 椅子の前に立ち、足を肩幅に開きます。
- 2 手を太ももの付け根に当て、椅子に腰かけるように4秒かけてお尻を後ろに引いていきます。この時、手が太ももとお腹に挟まれれば、しっかりとお尻が後ろに引けています。
- 3 お尻が椅子に触れたら座らず、すぐに4秒かけて、ゆっくりと立ち上がります。

1

2

3



足を肩幅に開く



4秒かけてお尻を後ろに引く



お尻が椅子に触れたら座らない



4秒かけて立ち上がる

point! 膝がつま先より前に出ないように、しっかりとお尻を後ろに引く

膝がつま先より前に出ないように、しっかりとお尻を後ろに引くのがポイントです。また、上体が極端に前に倒れたり、膝が内側に入ったりしないように注意しましょう。※膝などに痛みがある場合は無理をせず、鍼灸師にご相談ください。

今月の
雑学
It's a Trivial!

雀始巢

(すずめはじめてすくう)

暦の七十二候で春分の初候。雀が巣を作り始める頃。春分を迎えそこかしこで春の訪れを感じさせる自然の動きが見られます。2026年は3月20日～24日

わらさがる
けふは二筋
雀の巣
高濱 虚子

