

Always Your Partner

お元気ですか



vol.132
2024年10月1日号

ゴルフーナメント
プロデューサー

戸張 捷 さん

「私の健康法」



P02

鼠径ヘルニアについて

順天堂大学医学部附属順天堂医院
大腸・肛門外科 助教 雨宮 浩太

P04

糖尿病について考えてみませんか?
管理栄養士 二階堂 マリ子

P06

自宅でできる足の筋力トレーニング
運動指導担当 原田 健

P06

更年期の女性だけじゃない? 「更年期障害」
保健師 望月 有佳里

P07

春日クリニック 特別ドック 2024年4月1日 フロアリニューアル

P08

春日クリニック 特別ドック 2024年4月1日 フロアリニューアル

このたび春日クリニックの特別ドックはフロア拡張リニューアルを行いました。
またMRI検査機器も2台体制とすることで、これまで以上に広々とした上質な空間で
高精度な検査をお受けいただけるようになりました。

さまざまな分野の最前線で活躍する方々へ 最上級の人間ドックを

VIPゴールドコース Bコース ご予約・お問い合わせ 03(5684)9600



個人向けドックで検査内容をグレードアップしたタイプ

■ 一般的な人間ドック(Aコース)の主な検査項目

内科(問診・診察)	血液一般 (血糖・生化学)	検尿・検便	血圧・心電図
胃部X線 ^{※1}	胸部X線	腹部超音波	身体測定 (視力・聴力)
眼底・眼圧	呼吸機能 (肺機能)		

Bコースで追加になる検査項目

腫瘍マーカー	乳房超音波または マンモグラフィ(女性)	前立腺超音波(男性)	頭部MRI
頰動脈超音波	甲状腺超音波	胸部CT	

※1 ご希望の方は胃部X線から胃内視鏡に変更することができます。(差額8,800円(税込)が発生します)

VIPプラチナコース Cコース ご予約・お問い合わせ 03(3814)0003



専用個室をご用意したVIP向けの最高級タイプ

Cコースで追加になる検査項目

略 痰	内臓脂肪CT	ピロリ菌
上腹部CT	血管年齢	腹部X線
腰椎X線	NT-proBNP	子宮がん(女性)
下腹部超音波	頭部MRA ^{※2}	

※1 ご希望の方は胃部X線から差額費用なしで胃内視鏡に変更することができます。※2 頭部MRAは初回受診のみとなります。

特別ドックだけのサービス

先進機器と専門スタッフによる
高度な検査を実施

VIPゴールドコース VIPプラチナコース

過去の病歴や現在の体調などを考慮しながら、一人ひとりの健康状態にあった検査を実施いたします。MRIやCTをはじめとする高度医療機器を駆使し、一流の専門スタッフによる精度の高い診断を行うことで、万全の検査体制で疾病の早期発見に努めてまいります。Cコースは、1泊2日と日帰りの2タイプをご用意しており、検査項目などに応じて、ご希望のタイプを自由に選択することができます。

プライバシーをしっかり守る
専用の特別室をご用意

VIPプラチナコース

Cコースを受診される方には、専用の特別室をご用意しております。完全予約制のため検査の順番待ちは不要で、問診や採血は特別室にて行なっております。また、お食事も特別室にてお召し上がりいただけます。医療情報はもちろん、個人に関する情報は外部に漏れない体制となっているため、プライバシーをしっかりと確保することができます。

仕事もできるオフィス設備が充実
セクレタリー機能も完備

VIPプラチナコース

高速インターネット回線を導入しているため、検査を受けながら仕事を進めることができます。また、スタッフによるセクレタリー機能もご提供しております。コピーやファクシミリの手配にも対応し、執務や接客をスムーズに行うことができます。

～ご予約お待ちしております～

「私の健康法」

ゴルフトーナメントプロデューサー 戸張 捷 さん



関わる人たち全員をWin-Winにしてあげるのが私の仕事。
運営側として常にクリエイティブなことを考えています。

——今回はゴルフトーナメントプロデューサーの戸張捷さんにご登場いただきました。ゴルフ中継の解説やトーナメント、イベントのプロデュース、ゴルフ場の設計監修、ゴルフクラブ運営のコンサルティング等、ゴルフに関する様々な仕事を手掛けておられる戸張さんに、ゴルフの世界に入られたきっかけや仕事に対する向き合い方などについてお話を伺いました。

面白かったのは会社の独身寮に入った時のこと。住友ゴムはゴルフボールやクラブも作っている会社なのに、ゴルフを練習するネットがなかったんです。「ゴルフをやっている会社なんだからネットを作りましょうよ」と言ったら「新入社員がゴルフなんかやっちゃいかん」と言われて、それでカチンときてね。「ゴルフでビジネスをしている会社の社員がゴルフをやらないうでどうするんですか？」って食い下がり、それでバトルをして、結局入れさせたんですよ。それで新入社員も庭で練習ができるようになったんです。

ゴルフバックを持って堂々と電車に乗れないのもおかしいと感じていました。日本でもゴルフを野球と同じようにピュアなものにする。そのためにはどうしたらいいかを考えて、トーナメントを開催してテレビで放送すれば良いんだと思っただけです。テレビを見た人が「面白いから自分もやろう！」とゴルフをやり始めてくれれば、全国でゴルフ人口がどんどん増えますよね。

それで最初に私が手掛けたのが、52年前に企画した「フジサンケイクラシック」です。25〜6歳の時に産経新聞に企画を持っていきまして。その頃、プロゴルフの大会を解説する人なんて1人

山スキーやラグビーで体力はありました

20代から30代の忙しい時期はトーナメントなどで出張が続き、ほとんど家で食事をしたことがなかったですね。その頃は、きちんと定まった時間に食事をするというのとは人と約束をした時だけで、それ以外は仕事の合間に、食べられる時に食べるというやり方をしていました。当時はまあ、めちゃくちゃでしたよ。

それまで体重は67.5kgでずっと来ていたのが、40を過ぎた頃から増え始めて、74.5kgまでいった時にこれはいかんと思い、ちよつと食べ物でセーブしました。揚げ物をあまり食べないとか。

私は16歳の時に親父を亡くしていますが、親父はスポーツ好きで、私が小学校に入る前から、冬になると山スキーに連れていかれました。私が入った小学校にはラグビー部があって、中学3年までずっとラグビーをやりました。スクラムハーフというポジションでナンバー9。今なら多分問題になるほどのハードトレーニングをやっていたんです。中学生なのに、まともにタックルしていましたからね。

親父の遺言のようなもので、高校から本格的にゴルフを始めたんです。ゴルフ部のある高校で入

もいなかったもので「あんたが企画したんだから、あんたが喋れ」ってフジテレビに言われて、プロでもないのに喋ったっていうのが解説のはじまりだったんです。

フィールドを大きくすることがその分野の社会を大きくすること。今、ゴルフ人口は700万人くらいかな。私がこの仕事をやり始めた頃はまだ100万人くらいでしたので、7倍くらいのフィールドになったわけです。すると自然にゴルフボールも7倍売れるわけですよ(笑)。

本当の意味で良いコースを日本に作るのが夢です

運営側ですから、常にクリエイティブなことを考えるようにしています。例えばピンの位置をどうすれば面白いとか、どんなイベントをすればギャラリィが喜んでくれるとか、選手に喜んでもらったり、テレビ局に喜んでもらったり、プロデューサー業務っていうのは関わっている人たち全員をWin-Winにしてあげないといけない。もちろんスポーツとして楽しくないと意味がないですし、初日の組み合わせは私を作るんですけど、そこで面白い組み合わせが作れるかどうか、そういうことを考えています。

今、日本には2千以上もゴルフ

部したんですが、ラグビーのおかげで体力はあったので、ゴルフの普通のトレーニングではもう、ちゃんちゃんおかしいぐらい平気でしたよ。

ゴルフクラブの人達からエチケットも教わりました

ゴルフ場って地方にあるので、ゴルフ場に行く日は朝6時に電車に乗るんです。当時、ゴルフをやる家庭っていうのは恵まれていましたので、恥ずかしくて電車の端っこの方に行くと、ゴルフバッグを見えないように抱き抱えていました。それで千葉の我孫子駅まで行き、そこからクラブバスに乗るんです。するとゴルフ場のメンバーの人たちも乗っているの、「お、坊主来たか」みたいな声をかけてもらえるのがありがたかったですね。

ゴルフについてはそこで教育を受けたいんです。ルールは守れ、待ち合わせの時間に遅れるな、嘘をついたらゴルフはそこで終わりだ、とか、基本的なエチケットも子供の時から教えられました。

ゴルフ人口を増やせばボールの売上も上がる！

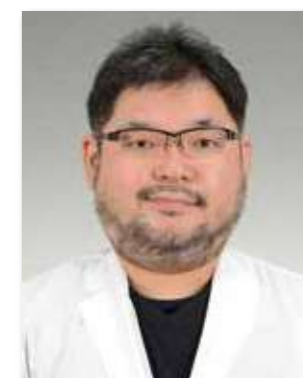
大学でもそのままゴルフを続けて、住友ゴムに就職しました。

場があるのですが、アメリカやヨーロッパ、オーストラリアに匹敵する本当の意味での「良いコース」が少ないんです。日本には接待文化があって、ゴルフ場も接待の場になっていっています。するとやっぱり優しいゴルフ場で接待して、相手に「今日は楽しかったね」と言ってもらえないとダメなんです。もしアメリカの良いコースでやらせたら、難しいので普段よりスコアは悪くなってしまい、それでは接待にならない。でも、そういうコースが日本にもきちんとできて、難しいコースでも良いコースだって言われるようになったら、もっと日本のプロが世界レベルで活躍するようになれます。それを実現させるのが夢であり、そのために次の世代を育てていきたいと思っています(談)



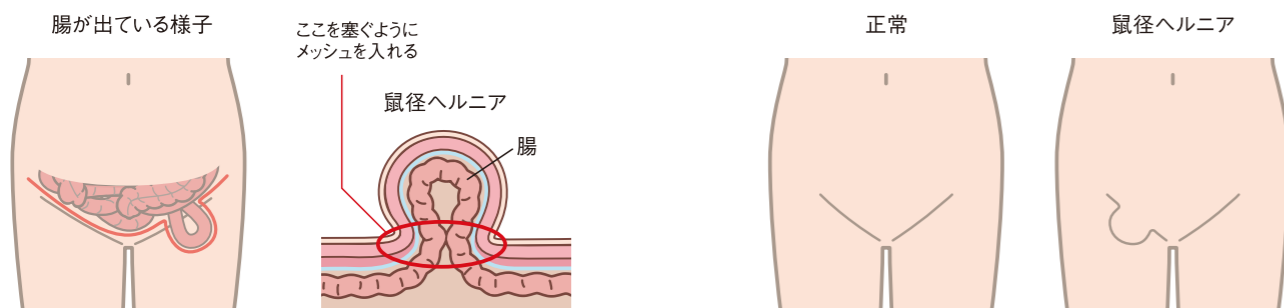
戸張 捷さん (とばり しょう)

1945年生まれ。東京都出身。1968年に住友ゴム工業に入社し、1973年にゴルフトーナメントプロデュースするため同子会社のダンロップスポーツエンタープライズの設立に携わる。株式会社ランダムアソシエイツ代表。日本ゴルフ協会主催の3大オープン競技大会のゼネラルプロデューサーを担当している。



順天堂大学医学部附属順天堂医院
大腸・肛門外科 助教

雨宮 浩太



鼠径ヘルニアとは

皆さんは「鼠径ヘルニア」という名で何を想像しますでしょうか。「ヘルニア」と聞くと背中や腰の「椎間板ヘルニア」を想像する人が多いと思いますが、「ヘルニア」とはラテン語で「脱出」を表す単語で体の組織が正しい位置からはみ出した状態をいいます。そして「鼠径」とはふとももの付け根の所を表し「鼠径」から「脱出」するため「鼠径ヘルニア」という名前がこの疾患にはつけられています。では鼠径から何が脱出するのでしょうか。皆さんは「脱腸」という疾患を聞くことが多いと思いますがこの「脱腸」こそが「鼠径ヘルニア」であり、腸などのお腹の臓器や脂肪などの組織が脱出することによって引き起こされる疾患です。

鼠径ヘルニアの原因

左右両側の鼠径部には「鼠径管」と呼ばれるトンネルが存在します。これは男性の場合、生まれる前にお腹の中にあつた精巣が陰嚢に降りてくる通り道となっており、精巣だけでなく精巣から精子を運ぶ精管や精巣に血液を送る血管などの組織

が通る道です。生まれた後は通常このトンネルは狭くなり、出入り口が閉じることによってお腹の組織が脱出することはなくなります。このトンネルは筋肉や筋肉の膜でできているため、年を経ることでより筋肉の低下や持続的なお腹の圧上昇によりトンネルの入り口が再度開いたり、トンネルの壁が壊れたりすることにより、その穴からお腹の組織が飛び出てきます。女性の場合はこの鼠径管が子宮を固定する靭帯の1つとなり、男性と同様その靭帯が弱くなることにより引き起こされます。トンネルの入り口を通じて飛び出すものを外鼠径ヘルニア、トンネルの壁が弱くなって出るものを内鼠径ヘルニアといいます。

鼠径ヘルニアの症状

鼠径ヘルニアの症状は、多くの場合鼠径部のふくらみで気が付かれます。お腹の中の組織が脱出することで鼠径部が膨らみ、お風呂に入ったときに足の付け根の膨らみに気がついたなどの主訴が多く、立位やいきんだ際に脱出し、仰向けに横になると脱出した組織がお腹の中に戻ることのでくくらみが改善します。ヘル

ニアが大きくなると手で押し込まないと戻らなくなることもあります。また疼痛を認めることもあり、これは腸などの臓器が脱出した際に引っ張られることによる痛みを生じます。また脱出した腸の動きが悪くなり腸が閉塞してしまつこともあり、脱出した腸が戻らなくなり血流障害をきたすこともあります。これを嵌頓といひ血流障害の場合、多くの場合激しい痛みを伴い放置すると腸が壊死してしまうため緊急手術が必要になることもあります。

治療、それに伴う合併症

鼠径ヘルニアは前述のごとくトンネルの壁が弱つてしまつことで引き起こされます。そのためそのトンネルにできた穴をふさぐことが治療となるため、基本的に手術が必要となります。数十年前は弱つた壁やトンネルの入り口を縫合して閉鎖する手術を行っていましたが、弱つた壁や入り口を閉鎖しても他の弱つた壁などからの再発率が約10%程度ありました。そのため現在は低アレルギーの人工的なメッシュを用いるのが主流となっており、弱つて穴の空いた部位だけでなく壁全体を補強する

ことにより再発率を1%まで減らすことが可能となりました。手術は以下の

- ① 鼠径部切開法 (前方アプローチ法)
- ② 腹腔鏡下鼠径ヘルニア修復術
- ③ ロボット支援下 鼠径ヘルニア修復術

の3つのアプローチ法があります。

鼠径部切開法はメッシュが使用され始めた頃から現在に至り行われている手術です。鼠径部を5cmほど切開し前方からメッシュで壁を補強する方法です。昔からの方法で簡便であり、場合によっては局所麻酔のみでも手術が可能である点がメリットですが後述する腹腔鏡を用いた手術と比べ傷が大きくなる点、両側発生の場合は傷が2か所になる点がデメリットとなります。

腹腔鏡下鼠径ヘルニア修復術は腹腔鏡による手術が主流となった現在のスタンダードな手術です。おへそから約1cmの傷で腹腔鏡(細い管の先端にカメラのついた手術器具)を挿入し、追加で5mmの傷2か所から手の代わりに鉗子(かんし)を入れて内側からメッシュを使用す

ることにより鼠径管を補強する方法です。鼠径部切開法と比べ傷も小さく、ヘルニア発生部位が左右の2か所であっても同時に手術できる点がメリットですが、全身麻酔が必ず必要である点や頻度は少ないですが消化管損傷などの重篤な合併症を引き起こす可能性などのデメリットがあります。

最新のトピックとしては普及しつつあるロボットを用い手術をすることもあります。基本的には腹腔鏡手術と変わりませんが腹腔鏡手術での技術的な問題を克服し、従来の内視鏡手術では困難な部位の操作、特に縫合や剥離操作も容易で安全に施行できる点がメリットです。しかしまだ保険適応となつておらず、自費診療のため金銭的負担が大きい点がデメリットとなっています。

1〜3いずれの術式でも術後の合併症としては出血や疼痛、感染などの合併症がありますが、片側のみの手術の場合、将来対側にヘルニアが新たに発症することもあります。比較的多い合併症としては手術で剥離した際に生じた隙間に組織液が貯留する漿液腫という合併症があり、「せつかく手術をしたのに、また鼠径部が膨らんでいる」といわ

れることがあります。多くは自然経過で縮小し消失しますが、改善がない場合には針で穿刺し液体を抜くこともあります。しかしその場合には感染を引き起こすリスクも高く、漿液腫により疼痛や治癒に支障がある場合に限り穿刺による対応を行っています。

手術が絶対に必要とは限らない

膨隆は認めるけど痛くもなく、日常生活にも支障はないが一度みてほしい、そういった患者さんからの相談もしばしば見られます。寝たきりの方や老健などの施設入居中の方が介護している方に膨隆を気付かれて受診することもあります。手術自体が高いリスクになる患者さんが、手術可否の相談に外科外来を受診されることも比較的多いです。根治治療は前述のとおり手術ですが患者さんご本人が気がならないのであれば経過観察を考慮するのも1つの選択肢になります。しかし年間1%程度とされていますが、前述の嵌頓の可能性もあり鼠径部の膨隆を認めた場合にはお近くの外科、消化器外科にご相談ください。

更年期の女性だけじゃない? 「更年期障害」

(保健師 望月 有佳里)

「更年期障害」というワード、皆さんも一度は耳にしたことがあるでしょうか。近く更年期を迎える方の中には、漠然とした不安を感じている方も多くいます。

一般的な更年期障害は、エストロゲンという女性ホルモンをうまく分泌できなくなることで、周囲の自律神経や感情の中核などの調節が上手くいかなくなることで引き起こされる心身の不調と考えられています。

医学的には、閉経の前後10年間のことを「更年期」と呼ぶこともあり、「更年期障害」と聞くと、もうすぐ閉経を迎える女性・迎えた女性に起こり得るものという認識をお持ちの方も多いかと思いますが、同様の不調が男性や20~30代などの若い世代の方でも、起こる場合があります。

男性の場合は男性ホルモンであるテストステロンの減少が関連して症状が出現すると言われており、40代後半から60代にかけて起こりやすくなります。そして、若年層の場合には、自律神経の乱れが原因となり、同様の症状が現れることがあります。

主な症状

ほてり、のぼせ、発汗、冷え、頭痛、動悸、イライラ、不安、不眠、抑うつ症状、関節痛、手の強張りや痺れ、食欲不振、吐き気、便秘・下痢、記憶力・集中力の低下、疲労感など

更に性別ごとに起こりうる症状として…

【女性の場合】

月経異常、頻尿・尿失禁・残尿感、膣の乾燥、性交痛など

【男性の場合】

夜間頻尿、勃起障害、精力減退など

こうした更年期症状は、**ストレスの影響**も受けやすいと言われており、**ストレスを溜めないこと**、そして**生活習慣を整えること**で**ストレス耐性を高める**ことも大切です。

食習慣

✓1日3食、決まった時間に食事を摂り、バランスの良い食事を心掛けよう

主食(ご飯・パン・麺など)・主菜(魚・肉・大豆製品など)・副菜(野菜・キノコ・海藻類など)の3つのお皿を揃えることを基本に、フルーツや乳製品も摂り入れられると良いですね。

運動習慣

✓1週間に2回以上、20~40分ほどを目安に、無理なくできる強度で運動しよう

有酸素運動(ウォーキング・サイクリング・水中歩行など)は、自律神経を整える働きがあるため、更年期の症状を予防するのに役立ちます。正しい姿勢も意識して行えるとベストです。

睡眠

✓1日6~8時間程度の睡眠時間を確保しよう

必要とされる睡眠時間には個人差もありますが、短すぎる睡眠時間は生活習慣病にも悪影響があります。どうしても睡眠時間の確保が難しいときには睡眠の質に注目して調整してみてください。

対策例: 朝日を浴びる・少しぬるめの湯船に浸かる・軽いストレッチをする・寝る前のお酒やたばこやカフェイン、パソコンやスマートフォンなどの光刺激を避けるなど

ストレス

✓ストレス発散行動をたくさん持ち、上手に発散しよう

ストレスは多かれ少なかれ、誰もが感じるものです。ストレスを溜め込まないことが大切です。1つの発散行動に囚われず、様々なストレス発散行動を持っていくと、より効果的です。

対策例: 友人とおしゃべり・趣味の時間を作る・心地よい音楽や香りでリラックス・早めの相談など

なお、更年期障害による症状はホルモン補充療法や漢方薬などの治療によって改善がみられる場合もありますので、辛い症状が継続する場合やコントロールが難しい場合には、我慢せず、女性の場合は婦人科、男性の場合は泌尿器科でご相談いただくことも大切です。精神的な症状が強く出る場合には心療内科でのご相談もご検討ください。

糖尿病について考えてみませんか?

(管理栄養士 二階堂 マリ子)

来たる11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病デーは青い丸のブルーサークルをモチーフとして、国連や空の「青」と団結を示す「輪」を表現しています。日本人の5~6人に1人は糖尿病に罹患しているとデータがあるほど身近になっている病気ですが、アジア人は欧米人に比べ罹患しやすいことが分かっています。日本各地で、世界糖尿病デーに合せブルーライトアップのイベントを実施しています。ブルーライトアップを機に、糖尿病について考えてみるのはいかがでしょうか。

糖質制限ダイエットが流行し久しいですが、糖質は炭水化物から食物繊維を除いたもので、炭水化物は三大栄養素の一つです。1日の総エネルギーの50~65%摂取することが推奨されています。不足すると脳や体に必要なエネルギーが不足してしまいます。糖質制限を行う場合は、主食などを減らすよりも間食等に含まれる糖質から減らすことを推奨します。

また若い女性や妊婦の低栄養により、低出生体重児(2500g未満)の割合が増加していますが、小さく生まれた子どもはエネルギーをため込みやすい体質で、成人後の高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。

食事は食べ過ぎ・減らし過ぎず適量を摂り、食事のリズムを整えることで、糖尿病予防もしくは血糖コントロールをしましょう。



糖尿病予防・血糖コントロールのための食事のポイント

- 嗜好品(お菓子・加糖飲料・アルコール等)を控える
- 1日3食バランスよく(主食・主菜・副菜を揃える)、腹八分目を心がける
- 野菜は積極的に摂取する(毎食1品以上)
- 玄米・雑穀米・全粒粉(パンや麺類)を取り入れる

1日3食 バランスの良い食事 ~主食・主菜・副菜を揃える~



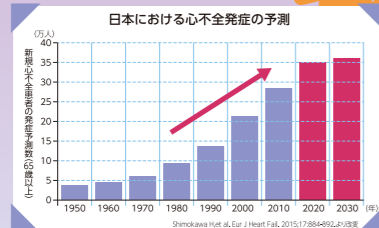
- 主食** ごはん(白飯・玄米)、パン、麺類
→ごはんの目安量は男性200g/女性180g
- 主菜** 魚、肉、卵、大豆・大豆製品
→掌の大きさ・厚みの量が1食の目安量
- 副菜** 緑黄色野菜、淡色野菜、キノコ類、海藻類
→1日350gを目指し、毎食とり入れましょう

心不全パンデミック & 動脈硬化 キャンペーン

キャンペーン期間 2024年4月1日~2025年3月末迄

「心不全パンデミック」とは?

心不全の患者は急増中で、今ではがんよりも多い120万人以上が罹患しています。特効薬がなく、5年生存率はがんよりも低いとされている心不全を早期に見出し、発症予防に役立てましょう!



- エヌティープロビーエヌビー NT-proBNP (PK01) 心臓にかかっている負担の大きさを血液検査で調べます。 ¥3,500 ⇒ **¥2,800** 20%off
- ロックシンデックス LOX-index (PS11) 心不全の原因となる心筋梗塞や、脳梗塞の将来的な発症リスクを調べる血液検査です。 **¥13,200** 新規導入記念価格

お問い合わせはこちら 春日クリニック Tel. 03-3816-5840 深川クリニック Tel. 03-6860-0017 品川クリニック Tel. 03-6718-2816

おすすめのオプション検査

MRI検査機器 リニューアル記念キャンペーン

春日クリニックにて高磁場MRI機器が2台体制にリニューアルされました!

キャンペーン期間 2024年4月1日~2025年3月末迄

頭部	頭部
頭部MRI (PA02) ¥17,000 ⇒ ¥14,000 ¥3,000off	頭部MRA (PA03) ¥17,900 ⇒ ¥14,900 ¥3,000off
認知症早期スクリーニングMRIセット (PQ03) ¥23,000 ⇒ ¥20,000	頭部MRI-MRA + 頸動脈超音波セット (PA05) ¥35,500 ⇒ ¥31,500 ¥4,000off
頭部MRI-MRAセット (PA04) ¥31,000 ⇒ ¥27,000 ¥4,000off	認知症早期スクリーニングMRI-MRAセット (PQ05) ¥39,900 ⇒ ¥35,900
認知症早期スクリーニングMRI-MRAセット (PQ04) ¥36,000 ⇒ ¥32,000	
その他	
膵臓・胆道MRCPセット (PE01) ¥28,000 ⇒ ¥25,000 ¥3,000off	前立腺MRIセット (PG11) ¥20,900 ⇒ ¥17,900 ¥3,000off
頸椎MRI (PL01) ¥17,900 ⇒ ¥14,900 ¥3,000off	腰椎MRI (PL02) ¥17,900 ⇒ ¥14,900 ¥3,000off

お問い合わせはこちら 春日クリニック Tel. 03-3816-5840 検査の実施可能件数に限りがありますので事前のご予約をおすすめします。

お申し込みに関するご注意 ■健康保険組合、各種団体の契約により補助金制度が適用される場合や追加料金が生じる場合がございます。実際のご負担金額については、ご加入の健康保険組合、お勤め先にお問い合わせください。 ■キャンペーン価格は当日全額窓口払いの場合のみ適用になります。 ■オプション検査は人間ドック、健康診断のコースに追加していただくものです。こちらの項目のみご受診の場合は別途オプション検査手数料3,500円でご利用いただけます。 ■表示価格は全て税込です。 検査は受診当日でも追加のご相談を承ります。お近くのスタッフにお申し付けください。



自宅でできる足の筋力トレーニング

(運動指導担当 原田 健)



大腿の裏側の筋肉は、腰痛や膝の痛みの予防、姿勢を維持することに役立ち、意識して鍛えることが大切です。今回は大腿の裏側も鍛えるトレーニングをご紹介しますが、つりやすいところでもあるので、気を付けて行ってください。

■脚の裏側のトレーニング

椅子の後ろに立って背もたれを両手で持ったまま、脚を斜め後ろに伸ばした状態から膝の曲げ伸ばしを行う。

膝の位置が動かないよう注意して左右行う。

