

『座る』を変えれば 健康が変わる

2025年5月20日

講師：荒木奈々

自己紹介

現役介護福祉士をしながら、一般社団法人体力メンテナンス協会認定バランスボールインストラクターへ。

キッズ、産後、高齢者へレッスン教室を行い、体力メンテナンスの必要性を発信するべく活動中。

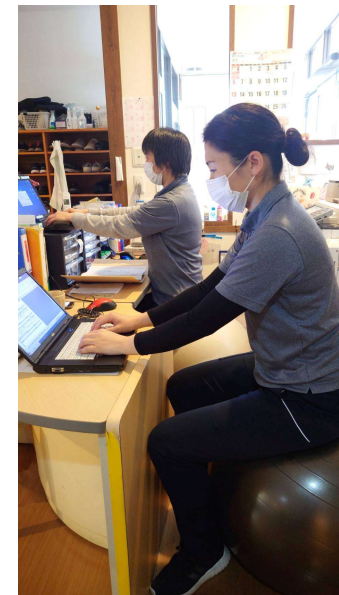
動くという健康法だけでなく、食べない健康法(ミネラルファスティング)と、何を食べるかの健康法(健康美容食育)を分子整合医学美容食育協会から学び、支部長となる。

バランスボールの効果とは？

・ゆがみの解消、腰痛予防

バランスボールは普段使わない筋肉、特に普通の筋トレでは強化しにくいインナーマッスルを鍛えるのに効果的です。

インナーマッスルを鍛えて歪みを解消することで腰痛の予防にも絶大な効果を発揮します。



バランスボールの効果とは？

- ・疲労物質が発生しにくい。

身体の負担が少ないバランスボールを使うことにより、疲労物質の発生を最小限に抑え、単に身体を鍛えるだけでなく、ココロとカラダのバランスを整えメンタルダメージの改善にも絶大な効果を発揮します。

- ・手軽に運動できる

一番の魅力は手軽さ。エクササイズに必要なものはボールだけ。専用の器具やシューズなど也不需要ありません。畳一畳程度の空間があればエクササイズ可能なため、いつでもどこでも手軽に始められます。

事例紹介

サントリーフーズ株式会社

- ・社内健康セミナーにバランスボールを導入
- ・椅子代わりに使用し姿勢改善とリフレッシュ効果
- ・簡単なバウンド動作で体幹強化
- ・Instagramリール([@ayako.ball](https://www.instagram.com/ayako.ball) より)

オフィスでの使用例：

- 姿勢良く座るだけで効果
- 弾むように座ることで運動効果UP

参考画像：<https://www.instagram.com/reel/DCjrZ6ZPaya/>

実際にやってみよう！

1. 正しい座り方の確認
2. 弾むように軽く上下に動く
3. 骨盤回しや背伸びなども取り入れる

※ 無理のない範囲で行いましょう

まとめ

- バランスボールは簡単に姿勢改善 & 体幹強化ができる
- デスクワークの合間に取り入れるだけでOK
- 継続的な使用で健康意識も向上

ご参加ありがとうございました！