



## 特集

## インナーマッスル

今回の特集はインナーマッスルです。

インナーマッスルという聞いたことはあるけど、よくわからないと思われる方が多いと思います。

自分で動かせる筋肉には大きく分けて2種類 **アウターマッスル**と**インナーマッスル**があります。

アウターマッスルは、身体の外側を覆っている筋肉です。主に**大腿四頭筋**や**大臀筋**のことで、腕立て伏せやスクワットなど、筋肉トレーニングで鍛えられる部分です。

インナーマッスルは、身体の中心に近い部分、例えば**肩関節**や**股関節**、**背骨**についている**内側の小さな筋肉**のことを指します。

インナーマッスルは、関節がはずれてしまわないように固定し、姿勢を正しく保つ働きをしています。

### 【インナーマッスルを鍛えるメリット】

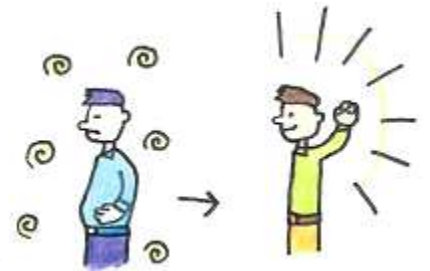
- ・四十肩・五十肩の予防
- ・代謝が上がり、血流も良くなるため体調が良くなる
- ・痩せやすい体になる

そこで今回は四十肩・五十肩の予防・改善方法を説明します。

四十肩・五十肩は、またの名を肩関節周囲炎と呼びます。

腕をあげようとするとき激しい痛みであげられなくなる、腕を後ろに回すなどの動きが出来なくなる症状です。

原因の一つとして肩のインナーマッスルが弱って起こると言われています。



### ご自宅でも簡単にできる肩のインナーマッスルを強くする方法の一部をご紹介します。

1. 椅子に浅く腰掛けて背筋を伸ばし、脇を締めて、肘を90度に曲げ、手の平を上に向けて手を前に出す。前腕（ひじから先の部分）と床が平行になるようにします。
2. そのまま両前腕を水平に保ってゆっくりうちわを扇ぐ位の力加減で外側に30度位まで動かす。
3. ゆっくり元に戻す。これを20~30回を1セットとして2~3セット行う。
4. 次は1の姿勢から前腕を内側に45度位まで動かす。力加減は2と同じ。
5. ゆっくり元に戻す。これを20~30回を1セットとして2~3セット行う。



インナーマッスルを鍛えて健康な体を作りましょう。

過度な負荷、鍛え過ぎには十分注意してください。

適度な運動を心掛けましょう！！

## オイルブーム到来です！

<一部取り扱いのない店舗があります。スタッフへお問い合わせ下さい。>



← オーガニックバージンココナッツオイル 1200円+税

エクストラオーガニックココナッツオイル（香りが良い）1290円+税

**大人気ココナッツオイル 海外セレブ発！健康・美容に効果的！**



エクストラバージンオイルサンチャゴ 1210円+税

**オレイン酸（低コレステロールで悪玉を下げる）で健康的な体に！！**

オリーブオイルの本場イタリア「Verona国際オリーブオイルコンテスト」で金賞受賞



グレープシードオイル 934円+税

**コレステロール0！ポリフェノール・ビタミンE豊富！**

アガペでは最高級品オイルを取り揃えております！



※在庫限り

## 店舗紹介

平成27年4月に開局した**アガペ**  
**鶴崎薬局**です。

大分初店舗となります。

鶴崎駅から徒歩5分の場所に位置し、20の診療科を備える総合病院の目の前にあります。毎日、多くの患者様にお越しいただいております。



開局時間 平日 9:00 ~ 18:00  
土曜 9:00 ~ 13:00

大分は海の幸・山の幸、別府・湯布院などの温泉地にも恵まれており、毎日多くの観光客で賑わっています。

お困りの際はいつでもご相談をお受けしていますので、お気軽にお立ち寄りください。

今回は**飯田橋店**の紹介です。

アガペ鶴崎薬局周辺の地図です



### アガペ鶴崎薬局

〒870-0105  
大分市西鶴崎3丁目2-7  
TEL:097-503-6710 FAX:097-503-6720

## 食用オイルのお話

今なにかと話題のオイル食品。からだに良いのか悪いのか・・・  
気になりますね！

体に良いオイル（不飽和脂肪酸を多く含む）は、**中性脂肪**を下げ**善玉コレステロール**を上げる働きがあります。積極的に摂りたいですが、多すぎるのは良くありません。

体に悪いオイル（飽和脂肪酸を多く含む）は、**摂りすぎると悪玉コレステロールが増加する**ので注意が必要ですが、全く摂らないのは逆に体に良くないと言われています。

今回は体に良い話題のオイルを少しご紹介します。

### ☆アボカドオイル

アボカドから摂れるオイルで、**低コレステロール**で**悪玉を下げるオレイン酸**や**ビタミンE**を多く含みます。オリーブオイルより熱に強く、料理の風味を損なわない特徴があります。

### ☆えごまあぶら

荳の種子から採取され、青紫蘇（しそ）と似ていることから紫蘇油とも呼ばれています。

名前に「ごま」がついていますが胡麻とは全く関係ありません。**体脂肪の燃焼を助ける**等、健康に寄与する成分を含むことで知られています。

### ☆オリーブオイル

オリーブの果実を搾った油で、**オレイン酸を多く含む**ので他のオイルに比べて酸化されにくい性質があります。**循環器系疾患（高血圧、高脂血症）のリスクを減らす可能性**があると言われています。パスタやいろんな料理に使われます。

### ☆グレープシードオイル

葡萄の種子から摂れる油で、**不飽和脂肪酸を豊富に含み**ビタミンEも豊富で**抗血栓や冠動脈心疾患を予防する働き**があると言われています。主にドレッシング等の生食に用いられます。

いろんなオイルが発売されていますが、上手に料理に取り入れて健康に貢献できると良いですね。

## 今話題のココナッツオイル

皆さんはどのようにお使いでしょうか？

味噌汁に入れて  
います

キムチに混ぜ  
ています

納豆に混ぜて  
います

炒め物に使っ  
ています

パンに塗って  
います

コーヒー・紅茶・  
ココアに入れて  
います



フックンをさがせ!

～ きちめった♡ハワイ系編～

（※発行日あり）  
（※発行日あり）  
（※発行日あり）