

# COREだより

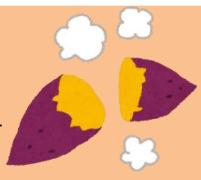
秋の号

令和元年9月5日発行

発行元

なこそ整形外科クリニック併設

メディカルフィットネスCORE



こんにちは。今年は梅雨の長雨が続き、その後は猛暑で体の不具合を感じた方も多いのではないでしょうか？夏の疲れは出でないでしまうか？お天気が続くと頑張って動くことが多くなり、知らないうちに夏の疲れをため込んでいたりします。まずは、体を整えて運動することで、体調の良い身体づくりを行っていきましょう。「ゆるめて・安定させて・動かす」段階を上手に取り入れていきましょう。



## 会員の方の喜びの声

COREの通い始めて体の変化や運動習慣の定着など、継続している方の喜びの声です。

### 60年代 女性 <姿勢改善メニュー>

肩が凝ったり、ひざが痛くなったりすることが、20年前くらいから続いていました。

スローコアやフットケア・有酸素運動など色々な教室に参加していく中で、以前は月に何回か接骨院に通院していましたが、今年に入ってから1回も行っていません！身体が動けるようになりました。私にとって奇跡的で、指導者の方に感謝です。



### 60年代 女性 <姿勢改善メニュー>



脊柱管狭窄症で腰痛がひどくて、太もものシビレも出て立ち仕事が大変でした。膝は何年も水が溜まっており、農作業も大変でした。呼吸や姿勢が安定するようにスローコアや、フットケア、足指ストレッチなどを指導してもらいました。現在は、膝に水も溜まらなくなり、筋力もだいぶついたように思います。農作業も持続して出来るようになりました。

# ★CORE教室をご紹介★

メディカルフィットネスCOREの会員の方は、ご自分の目的に合わせてご参加頂けます。

**NEW**

**教室名 体幹ストレッチ～開脚～**  
**体幹筋群を使って、ストレッチを行いトータル的なストレッチと開脚を目的とする教室です。**

**NEW**

**教室名 ハーフポール～足首～**  
**ハーフポールを使って、姿勢のリセットと足首まわりの動きの改善～予防まで行います。**

さらにレベルアップ

**JAPT認定スローコア  
インストラクター資格取得！！**

去る8/18(日)、東北支部のJAPT認定スローコアインストラクター認定セミナーが開催されました。COREからは、スタッフ全員が「ベーシックトレーナー」から、さらにレベルアップした「スローコアインストラクター」の資格を取得しました。指導の幅を一層アップさせ、COREから東北、さらには全国へ「スローコア」を広げていきたいと思います。



# ★スタッフ紹介★

～〇〇の秋！秋の過ごし方～



読書の秋！  
足と姿勢・解剖生理学にハマっています。



今年の秋は「庭つくり」！  
ステキな庭を目指します。



今年の秋は「秋刀魚と地酒」！  
福島の日本酒も美味しく飲みたいです。



今年の秋は「断捨離」開始！  
家の中をスッキリさせよう！



趣味の秋！  
「フラワーアレンジメント」で家をきれいに飾ります。



メンテナンスの秋！  
夏の疲れが出ないよう、「スローコア」をやって、ぐっすり睡眠時間を作る！

# ★イベント情報★

**9月 体力測定会**

～自分の体力を知りましょう～

**10月 自慢のペット写真展**

～ペットの自慢してください～

**11月 カウンセリング強化月間**

～メニューの相談や  
体組成の測定をしましょう～

## 編集後記

秋！と言えば「食欲の秋」をイメージする方が多いようです。秋の味覚を堪能して、運動で汗をかき、読書に没頭し、いろいろな秋を満喫できるといいですね。皆さん、秋と言ったら何を思いかべます