



こんにちは。皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年はずっと暖冬でしたが、急な気温の変化に、からだがついていくのが大変だという声もありました。春は様々なものが芽吹く季節。冬～春にかけて体も変化します。季節の変わり目は、ウィルスや花粉症など悩まされますが、十分な睡眠とバランスの取れた栄養、そして適度な運動が大事です。体調管理に心がけ、日々の生活にコンディショニングの習慣をつけましょう！

～運動の豆知識～

免疫力を高めましょう！

病気の予防に最も大事なことは、自分自身の免疫力を上げることです。免疫力は主に白血球という「細胞」が担っています。それを支える自然治癒力は「免疫系・自律神経系・内分泌系」のトライアングルです。抵抗力・免疫力を高めて、病気に負けない体づくりをしていきましょう！

＜細胞が元気になる5つの生活習慣と対策とは＞

- (1) 温飲食：40℃の温度、腸を大切にする
- (2) 鼻呼吸：寝るときには口テープ
- (3) 骨休め：8時間以上横になる
- (4) 温める：血液循環をふやす
- (5) 栄養療法：栄養素をしっかり摂る



これをしっかり実行することが最も根元的な予防策です。

～お知らせ～



COREの掲示板を増設しました！

内科の健康づくりや体の調整(コンディショニング)について発信していきます。お楽しみに♡



3月より教室スケジュールが改正されました。

～教室のご案内～

今回のテーマ

～カラダの内側から整えよう～

COREでは、メディカルフィットネスとして、カラダの内側(骨・筋肉・関節・呼吸など)を整えることで、姿勢を整えて動きやすい身体づくりを目指していきます。

NEW

メディカル体操

内側の筋肉を緩めて、体液・血液・リンパ液の流れを促し、柔らかくする体操です。

スローコア

スローコアピローを使って筋肉や関節を、ゆらす・緩める・整える教室です。基本・改善・リラックスとテーマ別に分かれています。

～イベント報告～

1月に「足裏測定会」が開催されました。普段気にしていない足裏のバランスも様々でした。足の裏のバランスが崩れると姿勢もバランスを取ろうとして崩れてきます。フットケアで足の改善と予防運動でバランスよく立ち、動きやすく、疲れにくい身体づくりを目指しましょう！



～イベント案内～

3月のイベントは
「おすすめ中華！ラーメン店募集！」
皆さんの情報お待ちしております♡

編集後記

今年は暖冬の為、早い時期から花粉の症状が出始めました。私はマスク不足のおかげで、マスクを手作りしてみたり、裁縫にハマりました。ツライこの時期も楽しみをみつけて過ごしたいものです。