



COREだより

秋の号

令和2年9月10日発行

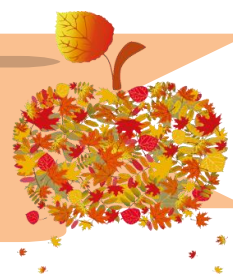
発行元

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。暑い夏が過ぎ少しずつ秋の気配がしてきました。今年は梅雨が長くあつという間に暑くなりましたね。みなさん体調は崩していませんか？ ゆっくり呼吸して、体に酸素を巡らせ、夏の疲れを解消しましょう。涼しくなると食欲も出て、体を動かすにはいい季節になります。運動をお休みしていた方も、少しずつ体を戻して生活リズムを作っていきましょう。

運動の豆知識



基礎代謝を高めて太りにくい身体づくり

みなさんは「基礎代謝」って聞いたことがあると思います。健康な身体づくりを行うためには、体重だけでなく体脂肪や筋肉量も大事になってきます。そこで、秋は代謝が上がる時期！基礎代謝の知識をもって運動しましょう！

Q基礎代謝って何？

A 基礎代謝とは、体を横たえてまったく体を動かしていなくても、呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなどさまざまな生命活動のために常に使っているエネルギー（つまり、生きていく上で最低限必要な最小エネルギー）のことです。

Q 基礎代謝は何によって決まるの？

A エネルギー消費が多い筋肉量によって決まります。同じ体重でも脂肪が少なく、筋肉量が多い方が基礎代謝が高くなり、消費エネルギー量も多くなります。

Q 基礎代謝が高い人は太りにくい？

A 消費エネルギー量が多く太りにくい傾向にあります。



もちろん、筋肉量が多くても筋肉が硬いと燃えにくい体になってしまいます。

まずは、筋肉をゆるめて、柔らかくすることで、代謝のいい体づくりを目指しましょう！

ぜひ、「体組成測定」で自分の身体が燃えやすいのかチェックしましょう！測定希望の方はスタッフにお声がけください。

9月より教室スケジュールが改正されました。

おすすめ教室



慢性痛を改善する教室

(木) 15:00~15:30

慢性的な首・肩・腰・ひざ痛などでお困りの方。原因を知り、腰を中心に足首・骨盤・肩甲骨の動きを改善していく教室になっています。会員以外の方でも参加できます。(会員以外の方は申し込み必要)

自宅でエクササイズ

自宅でも体を動かしてみましよう！

今回ご紹介するのは

「尿もれ予防&お腹引き締め運動」です。

ひめトレ(無ければタオルを丸めて)を股の間に挟んで座り、お尻の穴を締めたり緩めたりします。締めたときに息を吐き、お腹を凹ますようにすると効果的！！

肩や脚に力が入らないように気を付けます。回数は、5回×3セット目安で行いましょう。



「ひめトレ」も販売しています。(2,984円)ご自宅でも、ぜひエクササイズを！

イベント案内

9月 足裏測定会

あなたの足の形は？不調の原因は足？足裏測定してみましょう！

10月 体力測定会

握力や肺活量は変わりないでしょうか？

随時健康相談会、カウンセリング受付中！！体のこと、メニューのことなどなど聞きたいことがあればスタッフまでお声がけください。

スタッフから一言



運動後のケアが大事！！
皆さんは運動した後にケアしていますか？何もしないと筋肉が硬くなったままで疲労物質が回収されず、疲れが残ってしまいます。筋肉をゆるめて終わるようにすることをお勧めします。

編集後記

私の近所に、キレイなお庭のお宅があります。秋になると毎年「キンモクセイ」のいい香りがして秋だなあと実感します。「小さい秋～小さい秋～見～つけた♪」と子どもの頃に歌ったのを思い出す瞬間です。皆さんはどんな「秋」を見つけますか？