

# COREだより

冬の号

令和2年12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。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日差しが恋しくなる季節です。冬支度はお済みでしょうか？ついつい外に出る機会が少なくなりますが、こんな時こそ室内での運動が有効です。寒さで硬くなった筋肉をゆるめ、ゆっくり呼吸して体を動かすことで、心もからだもスッキリさせていきましょう。

## 健康の豆知識

### 冬の高血圧に要注意！

温度差が激しくなると、私たちの身体も変化が大きくなります。特に、血圧の変動は、私たちの体に危険を招きます。冬場は下記の環境に気を付けましょう。



12月から「血圧コントロール教室」がスタートします。血圧が気になる方はぜひご参加ください。

全国健康保険協会 参照

## お知らせ

### スローコアDVD販売！！

なかなか自宅では一人でスローコアできないという方のためにDVDを販売致します。在庫なくなり次第、予約注文になりますので、この機会にぜひ！！

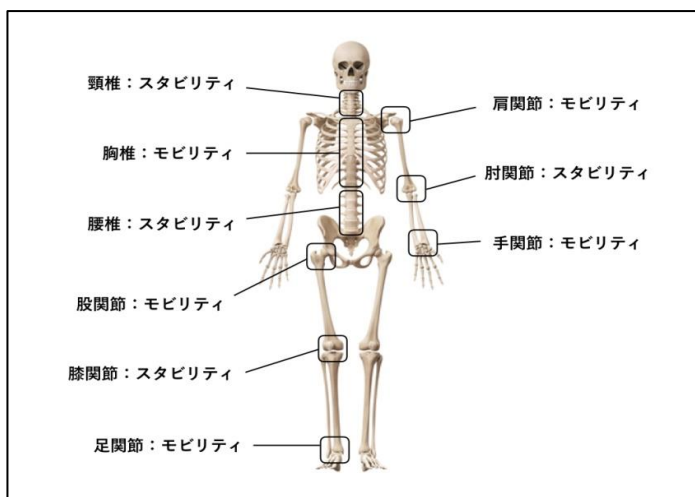
## 暮らしの解剖学

身体のバランスが崩れる要素に「関節」があります。関節にはさまざまな働きがありますが、大きく2つに分けられます。

- ①スタビリティ・・・安定の関節
- ②モビリティ・・・動く関節

詳しくは下の図をご覧ください。

「もし、本来の関節の機能が低下したら、、、」たとえば、動く関節のバランスが崩れると、安定の関節(首(頸椎)、腰(腰椎)、ひざ(膝関節)に痛みや障害が出やすくなります。関節をイメージして、足を整え、姿勢のバランスを整えましょう。「足と姿勢」から身体づくりですね。



皆さんはどんな順番で運動していますか？目的や運動効果、「緩めて⇒安定して⇒動かす」を基準に、メニューの順番を決めています。順番通りにやることで、なりたい自分に近づけるんです。ぜひ、意識してみましょ！



## おすすめ教室

～呼吸～

皆さんは、1日に何回呼吸を行っていると思いますか？

私たちは、1日に20,000～24,000回行っているといわれています。

そして、その効果は16個以上あります。酸素の吸収・ガス交換・血行促進・自律神経のバランスなど、、、。

詳しくは(金)の「ヒーリングスローコア」のクラスで呼吸メインについて行っていきます。この機会に、参加して感じてください。

## 健康情報

～しょうがの効果はすごい！～

昔から生姜は体にいい！と言いますね。生姜には、「ショウガオール」という体を温めてくれる成分と「ジングロール」という免疫を高める成分があります。

「ショウガオール」は 血行促進・脂肪や糖の代謝促進・ダイエット冷え性改善・胃腸の働きを活発にしてくれるなどの効果があります。

「ジングロール」は免疫力の向上・がん予防などの効果があるとされています。

ただし、摂取方法に注意が必要です。冷え性の方は、必ず生姜自体に熱を加えるか、乾燥させた粉末で摂取することをお勧めします。



編集後記

朝晩の冷え込みが厳しくなり、暖かい日差しが恋しくなる季節です。冬支度はお済でしょうか？うちは、ついつい寝てしまうので、今年もこたつを出さずに過ごす予定です。それでも、猫のように丸くなりたくないので、気を付けないとですね！