

# COREだより

春の号

令和3年 3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。少しずつ春に向けて気温や環境が変化していく時期ですね。福寿草が咲き、木々の芽が開花する季節です。身体も寒い冬から変化しようとしています。この時期は、筋肉が緩んで骨格も歪みやすく不調を感じる方も多いようです。無理をせず、心とカラダのバランスを取りながら、ゆっくり呼吸するように意識して、日々健やかに過ごしていきましょう。

## 健康の豆知識

### ～猫背と姿勢について～

身体の不調の起こる原因に「姿勢」のアンバランスも関係します。  
姿勢のタイプをチェックしてみましょう！！

#### 姿勢のタイプと生活習慣

姿勢の歪みは、様々な生活習慣によって、人それぞれタイプがあります。

##### A 猫背+反り腰タイプ

- 頭が前に出ている。 ●あごが上がっている。
- 背中が丸まっている。 ●バストがたれている。
- 下腹がポッコリする。 ●お尻がたれる。
- 骨盤が前傾し後ろにずれ、腰は反る。
- 太ももが強い。



##### Aタイプになりやすい生活習慣

- 座り仕事
- 肥満
- ハイヒールを良く履く
- 姿勢を直す習慣がない

##### B 左右アンバランスタイプ

- 背骨が歪んでいる。
- 顔に左右差が出る。
- バストに左右差が出る。
- お尻や腰が片側だけ張る。



##### Bタイプになりやすい生活習慣

- 片足体重
- 左右アンバランスなスポーツをしている
- 重いカバンを片方の肩に掛けるクセ
- 座る時に一定の向きで足を組んでいる

##### C フラットバックタイプ

- 頭が前に突き出る。
- 骨盤が後傾し前にずれる。
- 下腹部の筋肉が短縮する。
- 背中がS字曲線がない。



##### Cタイプになりやすい生活習慣

- 座り仕事
- ストレッチ不足で激しい運動をする
- 長期的、習慣的に正座をしている

##### D スウェイバックタイプ

- 頭が前にずれる。
- 背中が丸まる。
- 骨盤が前にずれる。
- 腰がやや曲がる。



##### Dタイプになりやすい生活習慣

- 姿勢への意識が極端に低い
- 常に疲れがたまっている
- かに股

#### 「筋肉のバランス」と「重心バランス」の崩れが原因で 不調が起こる流れ

- 1 身体の使い方に左右の差が出る
- 2 よく使う側が疲れ、筋肉が縮んだままゆるみにくくなる
- 3 筋肉の縮みが原因で関節が正常な位置から離れる
- 4 身体のバランスが崩れ、ゆがみが生じる
- 5 重心バランスが狂い、身体を支えるために余計な筋力が必要になる

痛みやコリなどの  
不調が現れる



気になる方は、姿勢改善メニューで心もカラダも整えましょう。  
お気軽にご相談ください。

## おすすめ教室

教室名 ボディコンディショニング  
曜日 (水) 13:30~14:00  
内容 体調を総合的に整えることに焦点を当てて、ツールなどを使う教室です。ボールやスローコアなどツールの特徴を生かして、心身ともに整えていきます。



## イベント

### 4月 体力測定会

握力・柔軟性・肺活量など測定してみませんか？

### 5月 CORE8周年祭

詳しい内容に関しては、掲示ポスターをご覧ください。

カウンセリング・健康相談会実施中！！

## やってみっぺよ！チャレンジ！

### <こんなことができますか??>

準備するもの)

洗濯ばさみ10個くらい

1cmくらいの挟める机など

①まず、親指と人差し指で洗濯ばさみをつまんでみましょう！そのまま洗濯ばさみを開いたり閉じたりできますか??

②次に、1本ずつ指をずらしていきます。親指と小指までできますか？

そのまま1cm程度の厚みのある机などに挟んでみましょう！

どうですか？できましたか??

普段意識しない小指や親指への意識が高まりますよ。



### <<スタッフからのお願い>>

健康づくりの運動はその方の体力や目的によって、一人一人運動メニューが違います。順番が違っていたり、左右のゆがみが変わってしまったります。

そのため、他の方へ、教室への参加を勧めたり、無理のある運動を勧めたりすることはご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。不明な点がある方は、スタッフにお声がけください。

### 編集後記



そろそろ、春の食べ物が出回ってきますね。ふきのとうやたららの芽など春の苦みのある食べ物が美味しい季節です。今年花粉が多く飛んでいるようです。私も今年早めに対処を始めましたが、ひどいようです。それでも、スローコアをやると鼻の通りがよくなり、頭痛の解消と頭がスッキリします。花粉症の方へお勧めです!!