

# COREだより

冬の号

令和3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。本格的な冬に向けて、日に日に寒くなりますが、みなさんは冬支度はもうお済でしょうか？街並みもすっかり葉っぱが落ちて、冬に向かっていきます。少しずつコロナも落ち着いてきて、出掛けることも増えてくると思います。日々の生活を快適に過ごせるように、COREでからだを整えていきましょう！！

## 健康の豆知識

### セルフケア～骨盤のゆがみ解消 足組法 ～



COREでは「足と姿勢」を中心に、皆さまの体調管理をサポートしていますが、その中でも、**骨盤・股関節・腰**などの「**からだの要**」の部分が上半身・下半身に影響します。その為に、私がからだの調整後にセルフケアとして案内することが多い骨盤調整法が「足組法」です。

慢性痛から急性時にも対応可能です。  
皆さんも定期的に足組法で骨盤を合せましょう

#### <足組法チェック法>

- (1) 椅子に座って両ひざの長さをチェック。  
短い方の脚を長い方の脚に組んで両手で膝を添えて左右に20回～40回程度振ります。
- (2) 再度、両ひざの長さをチェックして両ひざが揃ったら立位の姿勢で足踏みをします。

詳しくは、メディカル体操教室でも行っております。  
自分の身体のセルフケアに、ぜひどうぞ！



## 健康コラム：体感

なんでも継続って大変なことですよ！  
今は検索すると様々な情報があふれています。  
その情報が果たして自分に合っているか  
やってみないと分かりませんよね。運動もやっ  
てみると分からない。やってみて自分のカラダが  
気持ちいいって感じる。体幹ではなく体感！！

会員みなさんは、会員を継続し運動を継続して  
いらっしゃるので、本当に頭が下がります。  
その結果が健康(笑顔)に繋がっていますよね♪  
素晴らしいことだと思います。  
何らかのリスクや不定愁訴を持っている方、何も  
ない方それぞれですが、自分のカラダに向き合い  
体を感じる時間を1分でも2分でも設け、カラダの  
ことに気づき、呼吸(酸素)を入れてほしいと思  
います。

呼吸で姿勢もカラダもココロも元気に♡



## ～美肌～

11月の第3木曜日はボージョシ・ヌーヴォーの  
解禁日です。その年に収穫されたぶどうで  
仕込んで2ヶ月足らずのまさにフレッシュな  
新酒です。

解禁日にさっそくいただきました～

さて、ワインには美容効果があるのをご  
存じですか…

ポリフェノールを多く含むワインは  
強力な抗酸化作用を発揮します。  
活性酸素の働きを抑えて、血流を促し、  
美肌や冷え対策にも良いと言われていま



美味しくいただき  
キレイになりましょう！

## 腹式呼吸について

### ～疲れって！？～

寒くなって来ましたね(;´∀´)  
今年の冬は寒い上に燃料費の高騰とWパンチです  
が、衣食住の対策は必須になりそうです。

そこで、内面から代謝や免疫力を上げて  
疲れにくい身体作りを目指しましょう!(^^)



私の最近気になっているのが膵臓です。  
膵臓は、ざっくり言うと食べ物の消化を助ける。  
血中の糖分量を調節するホルモンを分泌し血糖値  
を一定濃度にコントロールする働きがあります。  
これを元気にする直ぐに出来る簡単な食事をご紹  
介いたしますね！

- ① 1日3杯の緑茶 (カテキンがイイ)
- ② ブロccoliを食べる！(スルフォラファン)
- ③ オリーブ油の納豆がけ等など

内臓を元気にして、  
好きなことが出来る様に  
気を付けましょう!(^^)!



年齢とともに気になる血圧です。  
測定してちょっと高いなーと思ったときにおすす  
めなのは、

### 腹式呼吸

お腹を膨らませて吸って、凹ませて吐きます。  
慣れてきたら  
2つで吸って4つで吐く  
もっと慣れてきたら  
4つで吸って8つで吐く



ポイントは気持ちよく！頑張らない！  
無理してお腹を動かさそうとせず、少し動いてい  
れば大丈夫ですよ。

皆さんは、日中のトイレに何回行きま  
すか？一般的に平均8回前後だとか。  
9回以上の方や夜間もトイレに起きる  
方は、体を温めて、骨盤底筋をしめま  
しょう。冬の冷えは大敵です！！



### 編集後記

今年も残りあと少しになりました。最近はずいぶん、外出の機会も増えてきました。  
先日、保育園のイベントに参加。ドングリ山でしいの実を食べてきました。  
どんぐりのような木の実です。昔はよく食べていたとか、、、飽食の時代。  
冬の食べすぎには十分気をつけましょう！！

