

# COREだより

令和4年3月17日

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。寒い冬が終わり少しずつ春めいてきました。草花の芽が出はじめ、梅の花が咲き、桜も開花してきます。今年の冬もコロナの影響で、外出自粛を余儀なくされましたが春の訪れと共に終息してくれることを願うばかりです。暖かくなったら何がしたいですか？そのために体の準備は大丈夫ですか？COREで、日々体のケアをして心も体も健やかに日々を過ごせますように！

## 健康の豆知識

### セルフケア～腰の丸まりを解消 前屈法～

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、私がかからだの調整後に骨盤の丸まりを解消するセルフケアが「前屈法」です。慢性痛や柔軟性の向上にも対応可能です。

皆さんも定期的に前屈法で骨盤を起こしてきれいな姿勢を取り戻しましょう。

#### <前屈法>

- (1) 椅子に座って脚を大きく開きます。  
つま先とひざは外側に向けます。
- (2) 両手は太ももの内側で、体を丸めながら  
体を倒して、下で脱力します。
- (3) 次に、手を戻しながら半分まで起こします。
- (4) これを3回繰り返します。
- (5) 最後にしっかり骨盤に背骨1本1本を  
乗せていくようにして最後に頭を乗せてよい姿勢になります。



## ご案内

3月よりセルフケアレッスン始めました。  
もう少しレッスンを楽しみたい！  
からだのことを学びたい！  
身体を変えていきたい！  
効果を実感したい！  
などなど、皆さんの「もっと」にお応えします。  
「ウエストすっきり」  
「セルフヒーリング」  
「インナーヨガ」



料金:1回 1,100円

時間:1回45分

その他:事前予約制 2名以上で実施します。

詳しくは、教室スケジュールをご覧ください。

## ～春の楽しみ～

春です。暖くなる…それだけでウキウキ  
しませんか。なぜかわからないけど、やる気  
がでませんか。ただ季節の変わり目は体調  
をくずしやすいので要注意です。  
体調を整えて今年はお花見行きましょう！  
さくらの薄ピンク色は、リラックス効果がある  
そうです。ちなみに…  
さくらの花びら入り日本酒や  
さくら色のワインなど  
季節ならではのお酒も  
楽しみませんか～



お花見の名所！  
ぜひ教えてください！



春を感じる事が増えてきましたネ❀

疲れとは、気圧やストレス、仕事などにもよりますが

1番は自律神経の乱れが大きいと感じます。年齢  
とともに回復も遅くなりますが、まずは深呼吸し  
てみましょう！これって簡単だけど、効果はかなり  
高いんですよ(^\_^)-後は、言い訳しないで休養  
とにかく休む！

私がしてる事は、楽しいことを見つける！やる！  
笑うとセロトニン(幸せ細胞)が出て元気になっ  
てきます(\*'ω\*)綺麗にもなれます！ホント大事  
です♥

COREで絶対的にオススメなのは酸素カプセル❀

これは私は相当入ってるので、疲れてる時や病  
み上がりにはかなり効果が得られると思いま  
す！

超オススメですよ～!(^^)!



## 花粉症と血圧

血圧は日頃のちょっとした動作で上がりやすい  
ものです。ましてや、季節の変わり目は変動が大  
きくなります。これからの花粉症の時期でも血圧  
変動は起こるそうです。

花粉症で鼻が詰まっていたり、気温の変化で自  
律神経が乱れたり、花粉症の薬の副作用なども  
影響します。花粉症の方は、首や肩が張ってい  
たりしませんか？

こんな時にはスローコアで首回りの筋肉をゆる  
めましょう！！ゆっくり揺らすことで筋肉がゆる  
むだけでなく、自律神経のバランスが整い、血圧  
にもいい影響が出てきます。

また、スローコアの後の酸素カプセルも  
酸素を取り入れて、巡りがよくなる  
のでおすすめです。



### 編集後記

花粉症の私ですが、春を探しに外に出かける  
のが大好き！ふきのとう、タケノコやタラの芽  
を見つけに出かけます。食べ物ばかりですね  
(笑)「春の皿には苦みを盛れ」ということわ  
ざがあるようです。苦みのある食べ物を食べ  
て、冬から春の体にチェンジするためだそう  
です。皆さんも春を探しに出かけましょう！

メディカルフィットネスCOREのブログ・Facebook  
を日々更新しています。ぜひご覧ください。

アメーバブログ

Facebook

