

COREだより

令和4年6月10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。新緑の眩しい季節になりました。身体を動かすには気持ちのいい季節です。心も体も解放されて外に出る機会も増えてきますね。気温も高くなりますので、汗をかいた後はしっかり汗を拭き、こまめに水分の補給をお忘れなく。特に、蒸し暑くなる季節は、熱中症に注意して、その日の体調を確認しながら運動していきましょう。

<夏に負けない生活習慣>

夏になると室内と室外との寒暖差に身体が付いていけない、、、ということはありませんか？夏を感じる体の不調は、暑さに適応していく生活習慣を心がけましょう。

○体を冷やし過ぎない

冷房の効いた室内に長時間いることや、冷たい飲み物を好んで飲んでしていると体の芯から冷えて不調の原因に！

○適度に汗をかく

汗をかかないでいると体本来の体温調節機能が衰えて寒暖差に適応できなくなります。しっかりと水分をとって、適度にいい汗をかきましょう！

健康の豆知識

セルフケア～内転筋の安定で膝予防～ 膝や股関節の向きを合わせて膝痛を予防しましょう！



①足裏を感じながら内くるぶしと膝にポールを挟みます。お尻・下腹部・お腹を伸ばしながら内転筋を軽く締めます。7秒～10秒を3セット



②足裏を感じながら内くるぶしと膝の位置を変えてポールを挟みます。お尻・下腹部・お腹を伸ばしながら内転筋を軽く締めます。7秒～10秒を3セット



③足裏を感じながら内くるぶしと膝にポールを挟みます。お尻・下腹部・お腹を伸ばしながら内転筋を軽く締めます。姿勢に気をつけてキープします。7秒～10秒を3セット

会員の方の声

角度により腕を上げるとき、痛かったり、夜寝ていて痛くて何度も目が覚めていました。COREに通い始めてから、腕の痛みは全くなくなりました。腰痛や肩こりの対処法も指導され、家でも実践しているせいか、痛みで悩むこともなく本当に感謝しています。



60代女性のYさん
症状:慢性腰痛・肩こり・五十肩
腕の痛みがあり入会。

仕事中にぎっくり腰になりそうになり、改善のためのメニューをしたり、スローコアの教室を受け、少しずつではあるが良くなってきている。



60代女性のYさん
症状:腰痛

ご案内

施設内・外に貼ってある貼りものたち(以下、POP)季節や状況に合わせて替わっていますがご存じでしたか——??
お知らせやお得情報、イベント情報など掲示してあります(^_^)
特に期限のあるものはお見逃しなく!(^^)!

5月は創立記念といたしましてオリジナル記念Tシャツを販売いたしました! 暑くなる季節、おそろいのTシャツで運動しませんかー♡♡♡
ご自分のカラダの調子を日々確認しながら快適な日常が過ごせるよう、運動を通してご案内できたらと思います。COREで運動していて良かったと思っただけのようサポートさせていただきます♡



夏がきますよ～太陽がまぶしい! 暑いとどうしても冷たい飲み物ばかりに…ですが…体が冷えてしまうのでとりすぎには要注意です。とは言えキンキンに冷えたビールは最高ですよ! ビールのお供と言えば枝豆です骨や筋肉などの体づくりに欠かせない良質なタンパク質を多く含み 高タンパク低カロリーなので、つい食べ過ぎてもなんだか罪悪感ないですよ(笑)
イソフラボン ビタミン など 美容効果や疲労回復 夏バテ予防にも良いとされていますアルコールを分解する成分も含み 二日酔いにも効果大です!!!
生ビールに枝豆 (^o^)/

ビアガーデン行っちゃいませよ～



編集後記

夏の準備はお済みですか? 衣替えで夏物を出し、エアコンを掃除し、扇風機を用意! 今年は、それに楽しみをプラスしてミニトマトと大葉の苗を植えました。今から収穫が楽しみです♡皆さんの夏の楽しみがあれば教えてくださいね。