

# COREだより

令和4年9月14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。朝晩すっかり涼しくなり、キンモクセイの香りや、虫の声も響き始めました。夏から秋にかけて、季節の変わり目、体調を崩しやすくなります。特に、夏の間冷えた胃腸や内臓は水分の排泄も滞ります。旬のものを食べて、温かいもので体の中を冷やさないようにしましょう。夏の疲れが出ている方は、十分な睡眠を！そして、スローコアやストレッチで体のセルフケアをして、体を整えていきましょう！

## 健康の豆知識

### セルフケア～立ち姿勢～

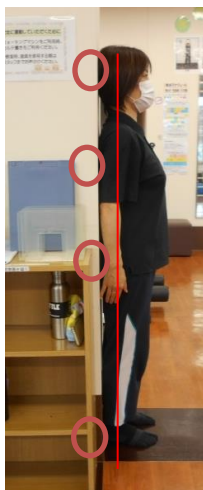
立ち姿勢を変えて疲れ知らずパート1～足と姿勢を見直そう！！～



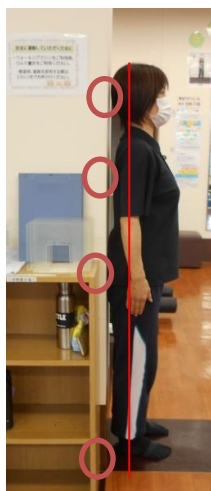
### <理想的な姿勢の取り方>

#### 横から見た姿勢

①壁姿勢



②壁姿勢呼吸



#### ①壁姿勢

- 気をつけた姿勢で、かかと・尻・背中・頭を壁につける
- 横から見て、肩の頂点が体の中心にくるようにする
- この時、顔の面(ひたいとアゴを結んだ)が壁と並行になるようにする
- 腰の部分は手のひら一枚分(2～4cm程度)のすき間ができる

#### ②壁姿勢呼吸

- 気をつけた姿勢で お尻の当たる位置を確認
- 壁によりかからないで、かかとは少し開き、お尻が軽く着き呼吸で上体を上に引き上げる
- かかと(内・外くるぶしに乗り)仙骨から背骨・頭を意識
- 息を鼻から吸って胸を持ち上げる意識
- 力まないようにしてゆっくり口から息を吐く

年々暑さが増すように思えます。地球温暖化も原因のひとつでしょうか。。近頃の天気は異常な気がします。天気の変化で、カラダの調子左右されませんか？気象病や天気痛、SDGsという言葉を目にする機会も多くなりました。カラダもSDGs・持続可能なカラダづくりしませんか？個人対策としては節の物を食べ、適度な運動、疲労を溜めないように心がけてます。みなさんの健康法・継続していること、ぜひ教えて下さーい♥♥♥





# ワンポイントアドバイス



皆さん、マシンは上手に使えていますか？  
コツやポイントを押さえてトレーニングするとさらに効果的ですよ！！

## <ラットプルマシン(背中) ⑫番>

姿勢改善・腰痛の方でも安心して利用できます。間違った使い方をすると、  
肩や腰を痛めます。きちんとした使い方をしてみましょう！

悪い例

良い例

ポイント①  
骨盤を立てて姿勢を起こしていますか？

ポイント②  
左右の手幅は同じですか？  
自分に合った手幅ですか？

ポイント③  
無理に下げ過ぎて  
腰が丸くなっていないですか？



## 夏バテ解消に..

夏バテには(\*'ω'\*)

今年の夏は湿度が高くてなかなか疲れが取れない方が多かったのではないのでしょうか。。

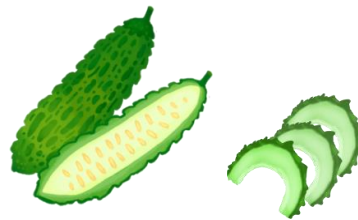
そこで、最近のMYブームはフットケアです♥  
湯船での基本のケアは毎日の日課。  
最近誕生日のプレゼントに買って貰ったフットマッ  
サージャー♥で足裏とふくらはぎをほぐするのが最高  
です(^\_^♪  
ふくらはぎ、優しくなでるだけでも超軽くなりますよ！



## ゴーヤちゃん(˘ω˘)

暑かった夏も終わってしまうと思うと  
少しさみしい気もします  
皆さん夏野菜！たくさん食べましたか？  
夏が終わってしまう前に存分に食しましょう！  
ゴーヤ！！見た目を怪獣みたいと思うのは  
私だけでしょうか(笑)  
ゴーヤは抗酸化作用・免疫力向上  
高血圧やむくみ予防など  
身体にいいこといっぱいです  
美味しくいただきます！

おまけ・・・  
独特ののがみは食欲UP・疲労回復にも！  
こののがみ・・・これまたビールが進むんです！



## 編集後記

秋になり、食べ物もおいしい季節になりました。栗やサツマイモ、さんまなどおいしい季節です。ついつい食べ過ぎてしまいますが、旬の物を美味しく頂くことで、心もカラダも満たされてくると思います。適度に動いて美味しく食べて健康に！をモットーに行きたいものです。