

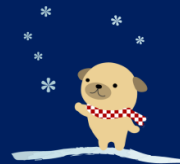
# COREだより

令和4年12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。朝晩の寒さが厳しくなってきた、冬本番を迎えます。冬はコロナだけでなく様々なウイルスや風邪が流行します。まずは、自己免疫力を高めて、体を守りましょう。その為にも、ストレスをためない・暴飲暴食を控える・たくさん笑う・COREでの適度な運動で心も体も調子を整え、体調管理に気をつけて冬を乗り切りましょう！！



## 健康の豆知識

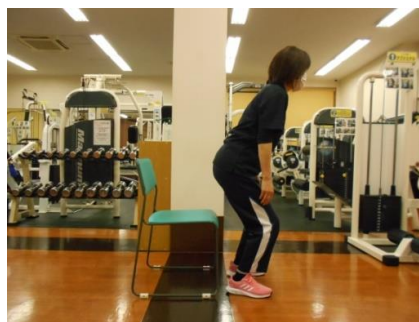
### セルフケア～座り方から立ち姿勢～ イスの立ち方を変えて腰の負担をなくそう！



- ・足首・膝・骨盤は90度に座ります
- ・足幅は股関節幅ぐらい

#### イスから立ち上げるポイント

- \* 膝が前に出ないようにする
- \* 頭が前に倒れない様に
- \* かかととお尻で立つ気持ち
- \* お腹に力を込める
- \* 足の前足部を踏みしめない



カラダに負担のない立ち方・座り方・歩き方を身につけて、100歳まで日常生活を送りましょう。そのためにも、年齢に関わらず膝・腰・首など負担がかからないように覚えましょう。



12月に入りましたねー(^^♪

今年も残り少なくなりました。体調に気をつけ気持ち良く来年を迎えましょう♪

12月から教室が改正されました。ご自身が覚えたい！とかやってみたい！

などの教室を選択して元気なカラダを作りましょう♪

また、会員以外の方で『教室に参加してみたい！』『こんな人いるから受けさせたい！』という方いませんか？『ワンコイン(500円)で参加できます！詳しくはスタッフへおたずねください(^^♪





# 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！！

## ＜レッグプレス(足全体) ⑤番＞

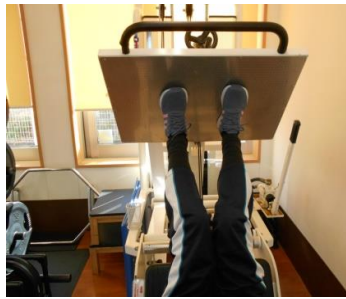
足腰を丈夫にして、バランスよく足を鍛えます。間違った使い方をすると、ひざや腰を痛めます。正しい使い方をしましょう！ 分からない時はスタッフへおたずねください。

### ポイント①

足の幅は大丈夫ですか？  
腰幅……太ももの前と後ろを中心に鍛えられる  
幅広め…内もも・おしりまわりも鍛えられる

悪い例

良い例



### ポイント②

つま先とひざの向きは同じですか？写真→  
\* ひざが内側に入りやすくなると  
膝に負担がかかります！

### ポイント③

足を伸ばした時、ひざが伸びきっていませんか？  
\* ひざが伸びきる手前で止めましょう。

## 冬の酸素カプセル活用

冬こそ酸素カプセルで冷え症対策！！

寒くなると、手足が冷えたりしませんか？  
私は大病をしており、特に足の甲から指先にかけてとても冷たくなるので定期的に酸素カプセルを利用しています。  
酸素の細かい粒子が毛細血管に入りやすくなる為、入った後は、手足はポカポカ！目がパッチリ口肌や髪の毛がツルツル、お疲れの時や、二日酔いの際に入るとカラダがスッキリします！  
細胞が元気になるので、様々なうれしい効果が期待できます！  
1度お試しあれ(^\_^) お得な回数券もありますよ！



すっかり日が短くなりました。  
日没の早さに冬を実感してしまいます。  
一年で最も昼の時間が短くなる冬至。  
冬至の風習といえばカボチャ！！  
ビタミン・ミネラル・カルシウム・食物繊維  
などバランス良く含まれ、古くから  
『風を予防できる食材』  
といわれています。  
冬至粥は厄を払い 運気を呼ぶ！  
ゆず湯は健康と来福を呼び、やはり  
風邪をひかないと言い伝えられています。  
寒くなるこれからの季節、  
冬ならではのいっぱい楽しみながら  
元気に過ごしていきましょう！  
なので…寒い夜はやっぱり熱燗！



### 編集後記

朝晩の寒さが厳しくなり、12月になると年末年始の準備に追われてしまいますね。ゆっくり「ゆず湯」につかってホッとしたり、年明けの新しい目標を見つけてみたり。2023年はどんな年になるでしょう？明るい未来に向かって、日々の生活を丁寧に過ごしたいものです。