

# COREだより

令和5年3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

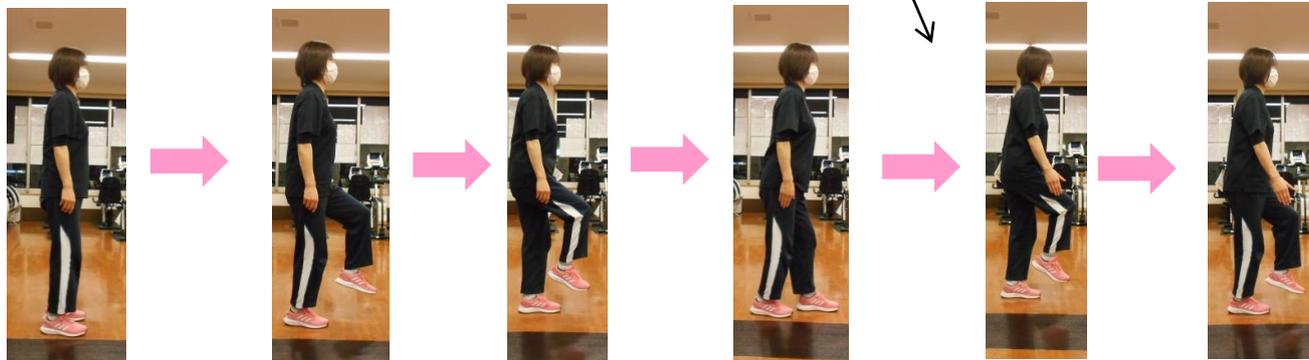
こんにちは。梅の花が咲きはじめ、春の足音が聞こえてきました。ワクワクと何かを始めたい季節ですね！草木が芽生えるこの季節は、眠くなったり、体がだるくなったりする季節の変わり目です。しっかりと睡眠をとり、旬の物を食べ、体を整えることが大切です。足と姿勢から自分の身体に目を向けて、健康的なカラダづくりをしていきましょう！

## 健康の豆知識

セルフケア～立ち姿勢  
～負担のない歩き方 パート1～  
伸ばす歩き方から曲げる歩き方へ



- ①足首・膝・股関節にゆるみを持つ
  - ②立ち姿勢で膝上げを行ってから歩き始めましょう
  - ③胸を強く張らず、膝を上げるイメージ
  - ④後ろ重心で足裏全体で優しく歩きます
- \* 歩きの練習として手でボールを持ち膝で蹴るイメージです。



～今回のおすすめ教室～

『立ち方～歩き方教室』です♪

COREでは一生歩ける足づくりとして、体の土台となる足のフットケア教室など行っています。足を整えても、立ち方や歩き方に不具合があると体のゆがみや足のトラブル、慢性痛などを引き起こしかねません。体に不具合を感じている方は特におすすめです！





# ワンポイントアドバイス



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効果的ですよ！！

## <チェストプレス(胸全体・腕) ⑥番>

胸と腕のトレーニングです。基本的な使い方では、背中をシートに付けて、胸を起こしましょう。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。

良い例



悪い例

ポイント①

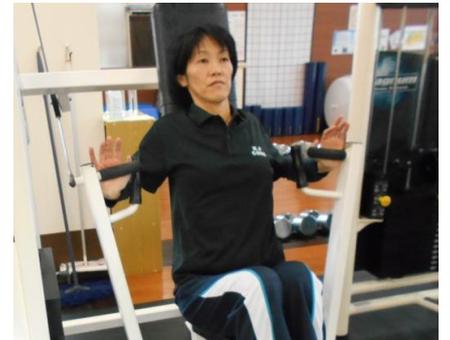
肘が上がっていませんか？



ポイント②

手首が曲がっていないですか？

\*手首をを痛める原因です。



## 酸素カプセル活用

こんにちは♥最近酸素カプセルの回数券を購入される方が増えてきました(^\_^)酸素カプセルの愛用者の私としてはとても嬉しいです！

この時期は、花粉症対策がとても必須の方が多いはず。。

効果は、まず**お疲れの方、最高に元気に回復できます**♥ホントにイイです！**目がパチクリして、定期的に入ると髪はツルツル、肌もしっとりしますよ(^\_^)★**



新年を迎えたと思ったら もう3月です。年の初めに新年の抱負...目標...みなさんは たてられましたか？私は『お水をたくさん飲む！』という いっけん簡単そうに思える 目標をかかげてみましたが...もともとお水が苦手とあって大変。意識して飲まないとなかなか十分な水分がとれません。水分が不足すると血液がドロドロになると言われています。血液には脂・糖・塩など排出する役割もあるためお水を飲むことで糖尿病や高血圧など生活習慣病の改善にもつながります。血液循環も良くなり便秘解消や美肌効果など お水は体にイイことづくしです！今年の目標！頑張って続けられたらと思います。ビールばかりはダメかあ(>\_<)



### 編集後記

毎日があっという間に過ぎていくような気がする今日この頃です。「1日が早いのは、感動することが少なくなったからだ、」という方がいました。みなさんは、最近「感動」しましたか？映画や自然に触れる事などからも、日常生活に感動する心を忘れずに生きたいな、と思います。