

# COREだより

令和5年9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。秋風が吹きはじめ、虫の声や金木犀の香りがしはじめると、秋が来たなあと感じますね。年々暑さが厳しくなり、エアコンを多用した生活になっていたと思います。うまく汗をかけなくなると体温調節もうまく働かなくなることも気をつけたいところですね。夏の疲れがしやすい時期です。冷たい飲み物を控える、気温の差に気をつける、十分な睡眠をとる、など体調管理に気をつけましょう。

## 健康の豆知識

### セルフケア～骨盤・股関節合わせ ～足首法・膝組法・足組法～



- ①足首法で仙骨・背骨を整えよう
- ②膝組法で股関節を整えよう
- ③足組法で骨盤を整えよう

#### ①足首法の方法

短い・緩い足首に反対の足首を乗せて  
小さく揺らします。  
足の長さ・仙骨背骨を合せていきます。



#### ②膝組法

膝を上げ低い膝側に膝を乗せて  
揺らしていきます。



#### ③足組法

イスに座り膝の頭が下がっている方を  
反対の膝に組みます。





# 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！！

## <バタフライ（胸） 7番>

胸の運動です。胸を開いて呼吸をしやすくして姿勢改善にも効果的です。  
呼吸を意識して効果的に鍛えましょう！



良い例

悪い例



やり方

- ①肘をパットに当ててハンドルを握ります。姿勢を良くして胸を張ります。
- ③息を吐きながら、パットを胸の前に合わせます。

チェック①

肩に力が入っていないですか？

チェック②

肘がパットから離れていないですか？

## 酸素カプセル活用

こんにちは！

まさか今年がこんなに暑いとは思わなかったですね☹️暑いとどうしても冷たい物を摂りがちですが、それだとどんどん代謝が落ちていきます。

夏の疲れを早急に回復したいなら寝ているだけで元気になる酸素カプセルが最高です♥️血中の隅々まで酸素が行き渡り、まさに超回復！！

手足や指先まで暖かくなります(^\_^)

本当にお疲れの時にご利用されると感動できると思います！

お陰様で、大病から10年目になりますが、定期的な酸素カプセルでのケアで今日も元気で過ごせてす！最近のマイブームはミョウガを食べる事です！夏バテには最高らしいです☆



## スタッフおススメ！

先日、**普段の呼吸を「鼻呼吸」にしてみよう！**という記事を目にしました。

鼻呼吸は、自然と腹式呼吸になり、横隔膜を動かしてその下の「消化器官」を活発にしてくれます。ヨガの教室でも「鼻から吸って〜〜」とやっていますよね！

より多くの空気を吸うことができ、内臓を動かすことで、自律神経のバランスも整います。

ちょっと意識して鼻呼吸！

ぜひ普段とりいれてみましょう。

内臓が元気なら、ビールも美味しく飲めますよ〜♪



編集後記

夏の疲れは残っていないですか？内臓の疲れがあると、身体も元気がなくなります。無理のないように少しずつカラダを整えていきましょう。