

COREだより

令和5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。朝晩すっかり寒くなりました。冬支度お済みでしょうか？寒くなると、ついつい体を動かす機会が少なくなります。特に、寒くて背中を丸めていると姿勢の歪みやねじれに繋がります。まずは、姿勢をゆるめて硬くなった筋肉をほぐしましょう。日々の習慣のくせは、毎日リセットすることが効果的です。ぜひ、寒いこの季節も、COREでからだを整える習慣を続けましょう！！

健康の豆知識

ケアに大切な足・膝・股関節の関係
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)改善



①足について

- ・過剰回内(土踏まず)足が内側に落ちる



足と膝の向きについて

- ・膝が内側に入る(足を前に出す)
- ・膝が前に出してしまう(しゃがみ込み)



股関節の硬さが関係してきます。

足と膝の向きが違くと、腰や膝痛の原因になります。

正しい向きで動けるように、習慣にしましょう！

* 足・膝・股関節の向きをチェックして合わせていきましょう。

運動を続けるコツとは？

こんにちは！滝原です！私の場合のお話です。
まず、私はあまりトレーニングは好きではありません
ので1つ楽しみ等見つけてとりあえず通う。
色々は覚えられないので好きなメニューを覚えて
何かしながらでもいいので家でやってみる！

教室で参加したいものを1つ必ず決めて、それだけ
は受けようと予定に入れる♡

あとは、一緒に運動できるお友達や知り合いが
居たりすると案外続けるのも楽しいと思います(^_^)

☆私がトレーナーとして1番に心掛けているのは、一
人一人へのお声かけです！自分が気にしてもらえ
るのがやはり嬉しいからです(*'ω'*)



頑張り過ぎず
カラダの貯金を増やして
笑顔で毎日過ごしましょう♡

教室について

12月より教室の色分けが変わりました。
痛みや体の不具合を改善したい方



青(メディカル教室)
姿勢の安定・痛みの予防したい方



黄色(フィットネス教室)
健康づくり・体カづくりがしたい方



ピンク(フィットネス教室)
の区分になります。分からない場合
は、スタッフまでお声がけください。

編集後記

寒い季節、温かいこたつの中で食べるのは、みかん・
お鍋・おでんなどなど、ありますね。私は、最近、アイ
スを食べるが増えました、、、子供の影響ですが、
冬のアイスも格別だなあ、と感じる今日この頃です。
冬の楽しみがあると良いですね！！