

# 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。今年は早くから春の訪れを感じ、梅や桜の花が咲き始めました。動きやすい季節ですが、身体のバランスを崩しやすい時期です。暖かくなって身体がゆるむことで、体がだるい、疲れやすい、やる気が出ない、フワフワする、眠くなるなどの症状が出る時期です。こんなときこそ、「カラダをゆるめて、安定させて、動かす」ことで、春の身体の調子を整えていきましょう！！

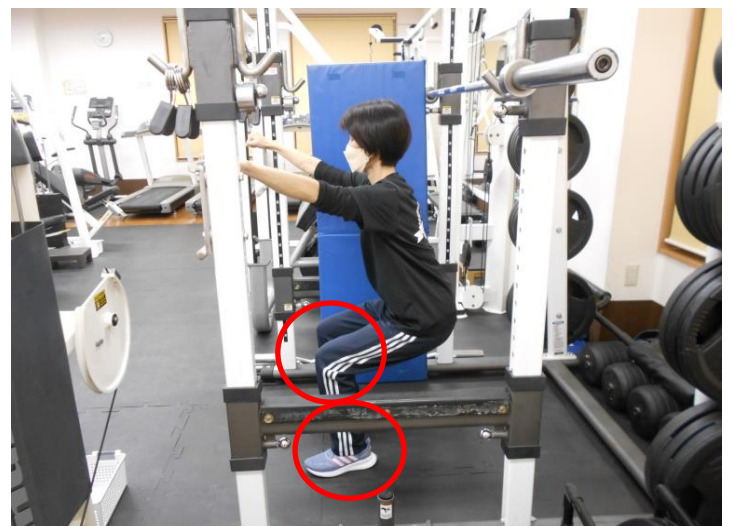
## 健康の豆知識

### 腰痛や膝痛予防の運動療法 ～関節スクワット～



この運動は、股関節や骨盤、足首を上手に使えるようにするための運動です。腰にかかる負担を軽減させ、足首(シヨパール関節)に乗ることで前のり重心の改善に効果的です。

- ①バーを高めに取り持ちます。
- ②足を肩幅～腰幅に広げつま先と膝の向きを合わせます。
- ③膝をゆるめ、股関節からしゃがみます。
- ④10秒程度キープします。





# マシントレーニング紹介

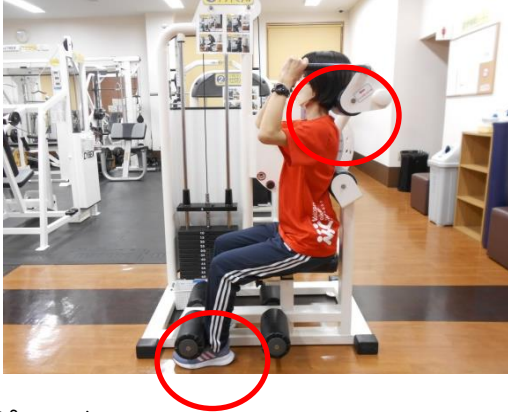


皆さん、マシンは上手に使えていますか？

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！！

## <① アブドミナル（お腹）>

腹筋の運動です。特に腹直筋といってアウターの腹筋を鍛えます。割れた腹筋を目指して、呼吸を意識して行くと効果的です！腰痛がある方は注意が必要です。



ポイント

- ①足はパットにかけてありますか？
- ②パットは首から離れていませんか？



ポイント

- ①みぞおちから丸まっていますか？
- ②丸まるとき、息は吐けていますか？

## 3～5月教室紹介♪

### ひめトレ体幹（水）11:00～

ひめトレで骨盤底筋を活性化させ、体幹のインナーマッスルを鍛えて姿勢の維持、体幹力アップを目指します。



### ストレッチヨガ（火）11:00～

ストレッチで筋肉を伸ばした後に、呼吸を意識してヨガのポーズをとっていきます。ゆっくりと体の動きを感じられる教室です。

## COREからのお知らせ

### トレーニングの用紙が変わります！！



トレーニングメニューの用紙の色が違う人がいるのはご存じですか？？目的によって色分けした用紙でご提案させてもらっています。「こうなりたいな、、、」「できるようにになりたいな、、、」など、小さな目標から少しずつ積み上げて大きな目標(健康)につなげるための運動メニューです。メニューは、無料カウンセリングでも変更できます。お気軽にご相談ください。

尚、基本的なメニューは入口の”ラック棚”に設置しています。参考にぜひご覧ください。



### 編集後記

春は一年のうちで寒暖差が一番大きく、自律神経が乱れやすいと言われています。ゆっくりと呼吸したり、たっぷりの睡眠で疲れを溜めない工夫をしましょう！