

COREだより

冬号

H30. 12月1日発行
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



<COREのQ & A>

Q. 月1カウンセリングって何？

A. 定期的なメニューの見直しや運動効果の確認、質問など、自己流になりやすいトレーニングを的確に行うためのものです。

Q. 02カプセルに入ってみたいけど、..。

A. 会員であれば、気軽にご予約下さい。身体の疲れが抜けないとき、手足が冷えるとき、酸素が足りないとき、ケガの回復を早めたいときにお勧めです！！

Q. 教室は誰でもは入れるの？予約制？

A. 教室は予約なく入れます。自分のメニューの段階(改善・予防・強化・引き締め)に合わせてご参加ください。どの教室がよいのかわからない方はスタッフにお尋ね下さい。

Q. パーソナルトレーニングを受けるにはどうしたらいい？

A. パーソナルトレーニングは予約制です。個人指導を受けたい内容と希望の時間などをスタッフにお声がけください。特に、「姿勢がなかなか改善しない」という方はぜひご利用ください。

★CORE教室をご紹介★

メディカルフィットネスCOREの会員の方は、ご自分の目的に合わせてご参加頂けます。



教室名 フットケア&スローコア
教室の内容 姿勢改善の基本の教室。
「フットケア」で足元の重心の改善を行い、
「スローコア」を使って、筋肉を緩めて姿勢を改善していく教室です。



教室名 ひざ痛・腰痛予防教室
教室の内容 ひざや腰の動きのメカニズムについて学ぶことができ、動かし方や緩め方、安定の仕方まで丁寧に指導が受けられます。

*メディカルフィットネスCOREについては、施設へお気軽にお越しください。HPでもご案内しています。

☆情報板☆

血圧に注意しましょう

～塩分に気を付け、

運動でしなやかな血管づくりを～

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかし、「何も気づかないから、まだ治療しなくていいだろう」と放置していると、命にかかわる病気につながる恐れがあります。定期的に血圧を測定して、血管に負担のかからないよう、生活の中で気を付けましょう。

高血圧を防ぐために、

①減塩など食生活の改善

- ・ラーメンやうどんの汁物はなるべく飲まない
- ・醤油は「かける」ではなく「つける」
- ・食塩が多くなりがちな外食や市販の惣菜、レトルト食品の頻度を減らす

②筋肉を柔らかくして血管の負担を減らす

血管はゴムホースのような柔軟性があるのですが、硬くなると傷つき、しなやかさを失います。筋肉を柔らかくして、血管の弾力を取り戻すことが大事です。呼吸をしながら筋肉を緩める運動(スロークコアなどがおすすめ)を習慣化しましょう。



★スタッフ紹介★

テーマ:冬の過ごし方



朝一番、白湯を飲むこと！
カラダのめぐりが良くなります。

ネック&レッグウォーマーで体を温める。布団乾燥機も必須です。



寒い日は、やっぱり「熱燗」体の芯から温まります。
飲みすぎ注意ですが。

足首を冷やさない(レッグウォーマーなど)寝るときは肩当を着て寝るとポカポカ。



足首・首を温めること！
あとは甘酒を飲むのもGOOD！

寒い日は鍋三昧です。お勧めのなべ料理があれば教えてください



イベント報告

～フットケアセミナー～

10月25日(木)フットケアセミナーが開催されました。

足のトラブルやスポーツ動作が気になる方などが参加して、自分の足の癖や着き方などを学びました。



★イベント案内★

12月 足裏測定会

～フットケアの効果は？

足裏の重心を測ってみましょう～

足は身体を支える重心のバランスを表しています。

最近、「靴の減り方が気になる」

「ひざや腰の違和感がある」など気になる方はぜひご参加ください。

*詳しくは、館内ポスターをご覧ください。

編集後記

本格的な冬到来です。
空気の乾燥や朝晩の気温差に気を付けて冬を楽しみましょう！！暖かい部屋でも体のメンテナンスは忘れずに。