

COREだより

春の号

H30. 3月1日発行

発行元

なこそ整形外科クリニック併設

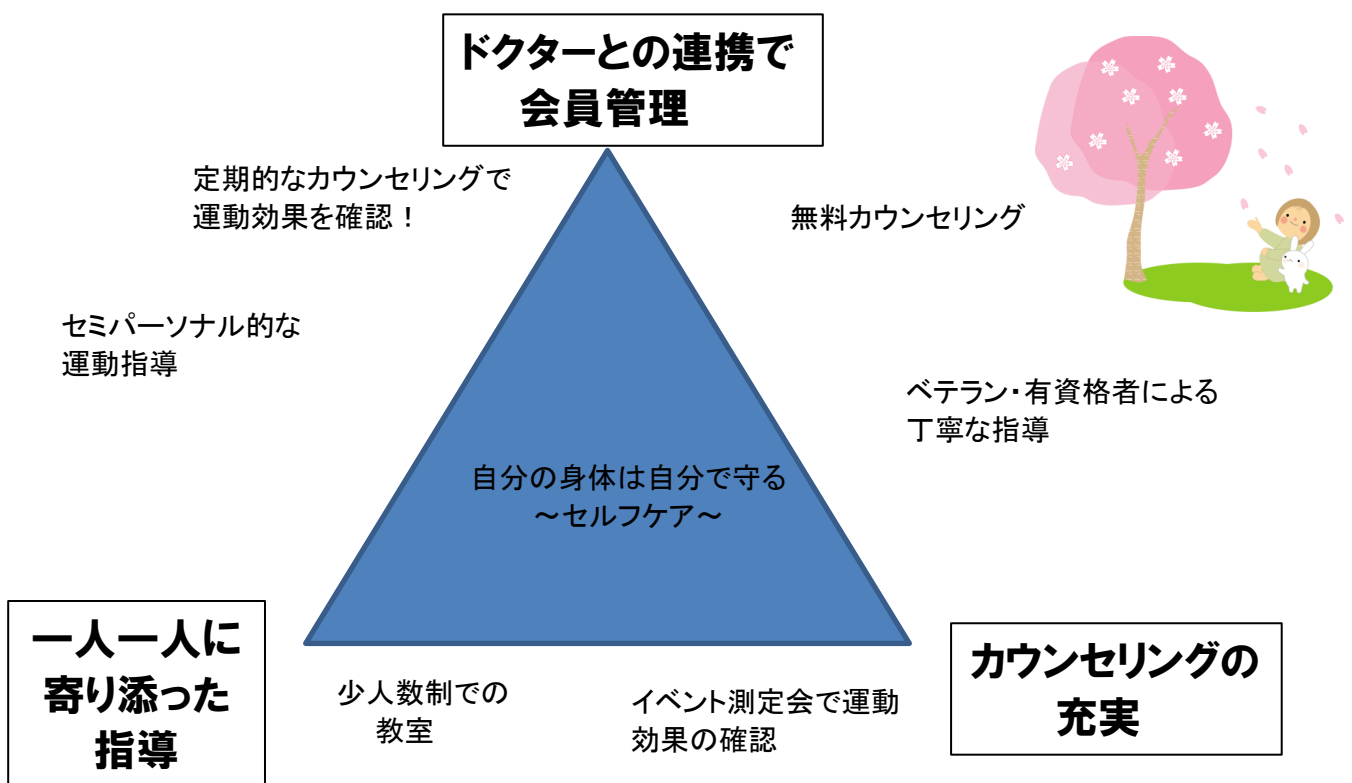
メディカルフィットネスCORE



こんにちは。寒い冬が過ぎて、春を迎えますが皆様いかがお過ごしでしょうか？今年、インフルエンザが大流行して体調を崩す方が多かったです。やっと落ち着いた頃には、花粉症の季節です。お悩みの方も多いと思いますが、やはり体の抵抗力が低下しないように予防することが大事です。日頃の生活に気を付けて、COREでセルフケアしていきましょう。

<メディカルフィットネスCOREの健康づくり>

これからも会員の皆様の健康づくりをサポートしていきます。



★CORE教室をご紹介★

NEW

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 操体体操

操体の中に、発育発達運動やリセット
ストレッチを組み合わせて行う教室です。

教室名 カサハラフットケア

足のアーチ・浮指・ねじれ歩行改善
の為の教室です。

教室名 エクササイズストレッチ

ストレッチを中心に骨盤エクササイズや
開脚などの柔軟性を高める教室です。

教室名 フットセラピー

フットケアと下半身のリンパの流れを
整えていく教室です。

☆情報板☆

～スローコアとは？～

最近新たな現代病としてスマホや携帯を使うことによるうつむき姿勢が「ストレートネック」の原因と指摘されています。「ストレートネック」が体全体に悪影響を及ぼすのは、うつむき姿勢により、頭の重さが通常の3倍かかってくる！？ということなんです。それを支えるために筋肉や神経に余計な負担がかかり、痛みや不具合を招きます。特に体の中のインナーマッスルが拘縮することで不良姿勢を招きます。

スローコアは、硬くなったインナーマッスルに働きかけ、筋肉をゆるめる「筋弛緩トレーニング」です。脳からの異常緊張をゆるめて脳からの指令のスイッチをON～OFFへ切り替えることが目的です。それによって、脳から「ゆるめる」指令が出され、インナーマッスルをゆるめて姿勢の改善につながります。

詳しくは施設内の「COREの情報板」コーナーをご覧ください。



★イベント案内★

3月

オススメのパン屋さんを教えて！

運動することも大事ですが、おいしいものを食べることも楽しみの一つ。

「〇〇パン屋さんの〇〇パン」食べると、笑顔になる！元気になる！パワーが出る！手土産にお勧め！珍しい！などなど、、情報をお待ちしております。

詳しくは館内ポスターにてご案内します。



★スタッフ紹介★ ～オススメお花見スポット～



「いわき駅裏の桜」
「松ヶ丘公園」キレイです！

「三崎公園」
空・海・太陽・桜…一望できます。



郡山の「日大工学部の桜」
胸がキュンときますよ！！

いわき市泉の「下川公園の桜」！
意外と穴場できれい！



いわきとったら「松ヶ丘公園」
でしょう！

「火力発電所の河津桜」
天気の良い日に青空と濃いピンクが
最高



～カウンセリングについて～

最近、カウンセリングは受けましたか？
COREでは無料でカウンセリングを受け付けています。
内容としては、効果的なやり方で運動できているか、
運動の目的や目標を明確にする、疑問点を話す、
効果測定する、など、、、。

定期的に見直すことで、新たな発見や運動継続の
きっかけになります。

最近マンネリ化している方は、
ぜひカウンセリングを受けてみましょう。

編集後記

春は草花の芽吹きや新学期のスタート、
新生活など、新しく始まることもあり、ワクワクする季節です。私も外に出て、日本の四季を楽しみたいと思います。

