

# COREだより

## 夏の号

令和元年6月5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。GWも終わり、本格的に梅雨から夏の季節がやってきます。季節の変わり目は、体も心も疲れやすくなりますので、十分気を付けて下さい。体に耳を傾けるという事も大事です。「あー疲れたかな、..」「なんとなくだるい」という時は、身体からのサインです。サインを見逃さずに、上手にセルフケアしていきましょう。

## 6周年記念イベント

おかげさまで、COREも今年で6周年を迎えました。  
今後も皆様の健康づくりのサポートをしていきたいと思えます。

### 筋弛緩セミナー報告

川村秀典トレーナーが、「筋弛緩」について分かりやすく解説して頂きました。

日程 6月2日(日)

時間 10:00~11:30

題 『筋肉を緩める方法』



#### <参加者からの感想>

- ・簡単に筋弛緩のやり方を覚えられた
- ・健康を維持するために大切なことが分かった
- ・硬くなった筋肉を柔らかくする重要性が分かった
- ・呼吸や筋弛緩について毎日少しずつ続けることが大事だと分かった



### 軟らかチャンピオン 選手権！！

コリや痛み、筋肉が硬いのは体の不調を招きます。  
筋肉を緩めることしてみませんか？  
1回目の測定から1か月後の数字が楽しみです♪

日程 5月27日(月)~6月7日(金)

時間 上記期間内での予約制  
(結果は1か月後、予約にて説明)

料金 無料

申込 事前申し込みが必要です。  
電話又は直接受付してください。

### オリジナルTシャツ販売

COREのオリジナルデザイン入り記念Tシャツです  
通気性が良く、乾くのも早いです。  
運動時のウェアとしていかがですか？

先行予約 5/27(月)~6/10(月)

先行予約 1枚 2,500円(税込)

事前予約販売となります。

カラー・数量に限りがあります。ご予約はお早めに  
期間外は、+300円となります。

# ★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。

## NEW

**教室名 筋弛緩体操(きんしかん体操)**  
**筋肉の硬い部位や痛い部位に軽く指先を  
触れて筋束に微量の刺激を加え、揺らして  
・ゆるめて・整える教室です。**

## NEW

**教室名 トータルフット**  
**足のアーチを整えたのち、足の機能を  
安定させる教室です。足元の改善や  
予防におススメ!**

## NEW

**教室名 体幹ストレッチ**  
**体幹群を使ってストレッチを行い、  
トータルのストレッチを行う教室です。**

## ☆情報板☆

### 疲労回復～スローコア～

皆さんは日頃の疲れを回復するために、ストレッチやマッサージで体をほぐしても「期待するほど回復しなかった」なんてことはありませんか？その原因は、生活習慣や癖に潜む自覚のない筋肉の緊張があるかもしれません。通常の「伸ばす・ほぐす」アプローチとは異なる弛緩させる(ゆるめる)アプローチが大事な役割を担います。弛緩させる(ゆるめる)とは筋肉の緊張スイッチをON/OFFを反復することにより、OFFの状態を再学習(刷り込ませる)ことで筋肉の弛緩性を得ることができます。

すなわち、上手に力を入れたり、緩めたりして、回復力を高めるのが「スローコア」なんですね。



# ★スタッフ紹介★

## ～自己紹介～



川村 秀典 A型  
出身地) いわき市湯本  
趣味) RUN

吉田 美穂 B型  
出身地) 郡山市  
趣味) 剪定バサミで木を切ること



大熊 貴子 AB型  
出身地) 茨城県  
趣味) 麻雀

滝原 麗子 A型  
出身地) いわき市小名浜  
趣味) 映画鑑賞



石田 晶子 A型  
出身地) いわき市湯本町  
趣味) フラワーアレンジ・ドライブ

川村 みゆき B型  
出身地) 二本松市  
趣味) 片付けの本を読むこと



## ～ 段階的な運動のすすめ～

COREでは、健康づくりの為に「段階的な運動」を勧めています。

「筋肉をゆるめる→姿勢を安定させる→動かす」  
この順番で行うことで、体に無理なく運動が行えます。  
個人メニューもその流れで作成しています。  
ぜひ、ご自分のメニューや目的に合わせて行えているか、今一度見直してみましょう。  
月1カウンセリングでもご案内していますので、  
分からない方は、スタッフまでお声がけください。

### 編集後記

こんにちは。最近、衣替えで冬物を片付けながら、いらぬものの断捨離を考えました。物を整理すると、心の整理にもなるとか、。。  
それでもなかなか整理がつかないですね。皆さんの整理術ぜひ教えてほしいです。