

2018年7月のトピックス

- 7月16日(月)は、祝日のため定休日とさせていただきます。
- 7月2日(月)は、健康ミニ講座の日です。7月のテーマは、「簡単健康チェックをしましょう!~ロコモティブシンドロームについて~」です。1時間の講座になります。講師は、しあわせ薬局薬剤師が担当します。
- 7月6日(金)は、あおがき七夕祭りを開催します。12:30~14:00の間を予定しています。
- 3日(火)、24日(火)「バランスボール」、4日(水)「ストレッチヨガ」、30日(月)「ポルドブラ」「筋力&シェイプアップトレーニング」はお休みとなります。ご了承ください。



◆ 2018年6月の健康ミニ講座より ◆ 第8期シリーズ「骨盤底筋トレーニング」の効果part2ひめトレ

今回は3月のミニ健康講座「骨盤底筋トレーニングの効果part1」に続いて、専用のポールを使ったトレーニング「ひめトレ」を実施し効果を体験してもらいました。

骨盤底筋とは、骨盤の中の内臓・子宮・膀胱を支える筋肉のことです。「骨盤底筋ってどこ?」と考えなくても、ひめトレポールが当たっている位置でわかります。難しい動きはなく、ひめトレポールに座るだけで骨盤底筋を引き上げること(鍛えること)ができます。

骨盤底筋を鍛えることで、腹横筋(お腹の筋肉)・多裂筋(背中の中の筋肉)・横隔膜(呼吸で動く筋肉)の筋肉も連動して引き締まるので、尿漏れ、残尿、骨盤バランス、ゆがみ、ぽっこりお腹、猫背、腰痛予防・改善など、体本来の機能と姿勢を取り戻す効果があります。

◆ あおがきトレーニングマシン紹介 ◆ シリーズ7

鍛える筋肉は、【**大腿四頭筋**】。

効果は、

- ・太ももの前を鍛えます。
- ・日常生活の動作で使う重要な筋肉です(体を支える、立ち上がる、歩く、走る)

注意点は、

- ・腰を痛めるので、負荷をかけすぎないようにしましょう。

また、反動をつけずにゆっくりと行いましょう。

正しいようにお腹は膨らませましょう。



ー 骨盤底筋のトレーニングー

ひめトレポールがあたっている部分(骨盤底筋)を、ポールから離すように引き上げましょう。



- ①正しい姿勢で、1回5分座っているだけで鍛えることができます。
- ②排尿の途中にオシッコを止める感覚で、ひめトレポールに当たっている部分を力を入れ過ぎず、上に引き上げましょう。少しキープして、力を抜いて元に戻しましょう。ゆっくりと5回繰り返しましょう。
- ③息を吐きながら、お腹をへこませましょう。息を吸いながら、お腹を膨らませましょう。ゆっくりと5回繰り返しましょう。

8月の講座は、8/6(月)
「介護保険の話」になります。

メディカルフィットネス あおがき

住所：奈良市南京終町1丁目183-25
Tel：0742-50-1662



◆ 営業時間のお知らせ ◆

平日…9:00~20:00(12:30~14:00閉館)
土曜…9:00~17:00(12:30~14:00閉館)

