



悠游館だより

平成21年 第5号

9月 4日発行

利用者の声

木口 きくみ 様



1年半前に股関節の手術をして、その3ヶ月後から、プールでのリハビリを始めました。今は週に3回利用しています。水中では、負荷をかけることなく筋トレができるので、私にとっては、大変いい運動になっています。リハビリ室での自転車こぎや家でも筋トレをやっています。プールに入る前にならず体重をはかりますが、プールのおかげで、今の体重を維持できています。おいしい物を食べて、運動をしながら、日々頑張っています。

ストレッチで血行促進

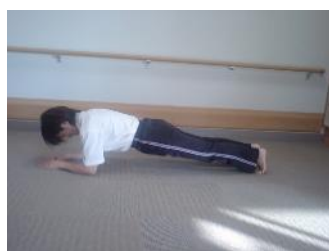
首や肩のこりは、長時間同じ姿勢を続けたり、運動不足などによって筋肉が緊張してこり固まることが原因です。目の酷使や、度の合わない眼鏡、ストレスが原因となっていることもあります。筋肉がこり固まると、血管が圧迫されて血行が悪くなります。その部分に疲労物質や痛みの原因物質が長くとどまることになってしまい、こりや痛みが発生します。解消するには、ストレッチが最適です。ゆっくりと動作をすることによって、こり固まった筋肉や腱を伸ばしてほぐし、血行を促進します。

また、ストレッチに加え、身体を温め、血行を促す栄養成分を食事にとると、こりをほぐす効果がさらに高まります。



からだチェック

「体幹」といわれる身体の軸をつくる腹筋背筋を中心とした部位のトレーニングです。腹筋運動が苦手な方にもお勧めします。



床でうつ伏せになり、肩の真下にひじをつく。両足は真っ直ぐ後ろに伸ばす。お尻を引き上げて背筋を伸ばし、身体が一直線になるように30秒保持する



肩幅スタンスで四つん這いになる。背中を床と平行にして、対角の腕と脚を上げ、逆方向に引っ張られるように伸ばし、30秒保持する。左右行う。

悠游館からのお知らせ

朝晩、めっきり涼しくなりました。インフルエンザも流行しています。体調も変わりやすい時期ですので、皆さん、体調には十分お気をつけ下さい。

9月のプール利用時間

月曜日～金曜日 9時～21時 (水・木曜日の午後は利用できません。)
土曜日 9時～12時30分 日曜日 休館

