



当院運動療法担当 鈴木 裕子監修

自宅で手軽にできる！簡単トレーニング

～背筋のトレーニング～



1. 両手を頭の後ろへ
2. 背すじを伸ばして上体を前へ倒す
3. 上体を戻す時に背筋を意識する

回数は 10 回くらいを目安に。慣れてきたら徐々に増やす
 ※10 回以上に増やすのではなく、10 回を 1 セットとし、
 セット数を増やす

★Point

背を丸めないように、視線を前に残したまま
 上体を倒し、戻す



本号は「食事と健康」⇒⇒⇒内側をご覧ください

院内ニュース 柳田医院



《堰の会 運動教室レポート》



4/19(木)運動教室を行いました。今回のメインは椅子を使った全身運動です。動き自体は難しくなく簡単にできますが、回数を行うとしっかり効果を感じられました。ぜひ家でも空き時間に実践してみましょう。



次回運動教室のお知らせ（要予約）

日 時：H30.5.31（木）14：00～15：15 頃

指 導：スポーツトレーナー 鈴木 裕子

場 所：羽村市中央館 2 階

参加費：（会員）100 円 （非会員）200 円

軽い運動のできる服装で上履き・飲み物をご持参ください
 申し込み・お問い合わせは受付にて承っております



健康な毎日を過ごすために

～食生活～



生きていくうえで食事は欠かせません。必要な栄養素を適切な量摂取することが大切です。摂りすぎても不足しすぎても体に影響があります。

Q & A



Q 忙しい時は朝食を抜いてもいい？

A 糖質は脳のエネルギー源です。朝食をしっかり摂ることで体も脳もしっかりと動ける状態になります。どうしても時間がない時はトーストやおにぎりだけでも摂るようにしましょう。



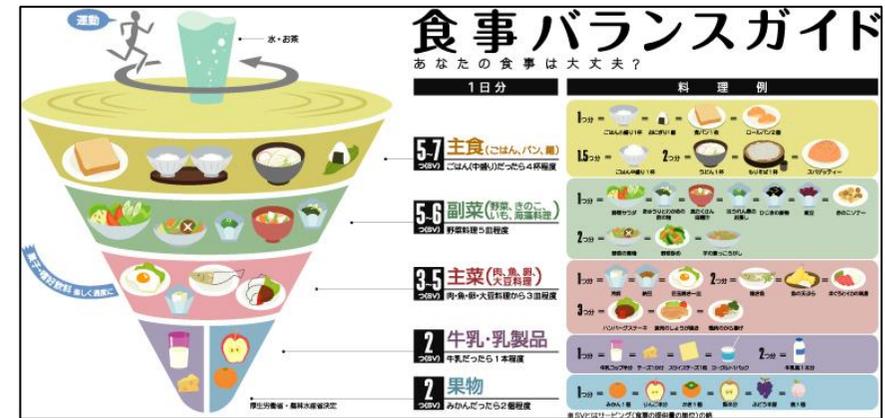
Q もっと摂ったほうがいいものは？



A 男女ともにカルシウムが不足しがちです。乳製品
小魚・大豆などを必要量摂れるようにしましょう。

📱 バランスの良い食事をとるために

バランスの良い食事とは体に必要な栄養素を必要な量摂ることのできる食事です。下の図はなにをどのくらいの量を摂取するのが望ましいか示されています。



※この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

食事バランスガイドにもあるように食事だけでなく運動も必要です。無理のない範囲で改善できるところは少しずつ変えていきましょう。

