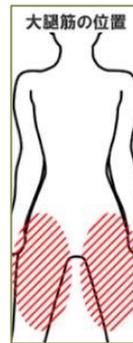
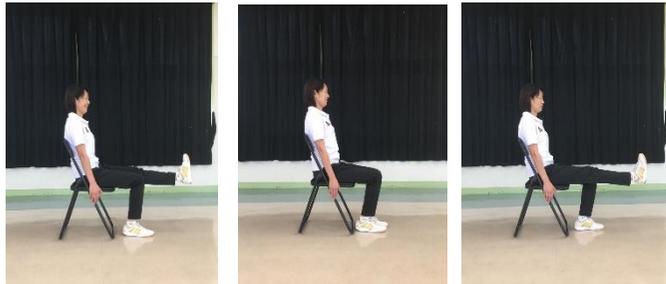




当院運動療法担当 鈴木 裕子監修

自宅で手軽にできる！簡単トレーニングV

～大腿四頭筋のトレーニング～



1. 背筋を伸ばして座る
2. 片脚ずつ膝を伸ばす
3. ゆっくり戻して反対の脚

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

脚を伸ばす時にしっかり大腿部の筋肉を意識する。つま先をしっかりと上に向けるとさらに意識しやすくなる。



本号は「秋バテ」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院



《運動教室レポート》

夏の暑さが和らぎ、朝夕は過ごしやすくなってきました。

堰の会では 8/31 に羽村市中央館にて運動教室を行いました。今回のテーマは『じっくり全身トレーニング』です。なかなかハードなトレーニングでした。テレビを見ながらでもできる『ながら運動』も実践しました。日ごろの生活に取り入れることができそうな手軽な内容でした。



《栄養教室のお知らせ》(要予約)

日時：H29.9.28 (木) 11:00～13:30 頃

講師：管理栄養士 狩野 照誉

場所：羽村市中央館 1 階 事務室

参加費：(会員) 600 円 (非会員) 700 円 材料費含む

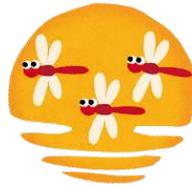
朝食メニューの試食あり！



◎参加希望の方は受付にお声掛けください

季節の変わり目は要注意！

秋 バテ？！



よく季節の変わり目に体調を崩しやすいといいますが、夏の疲れを引きずったまま秋になると、疲労を感じたり、食欲不振、ぼーっとするなど体調不良となることがあります。



原因は？



I 自律神経の乱れ

外にいる間は自律神経が暑さに対応するため、汗をかいて体温を下げる働きをします。逆に冷房の効いた室内では汗を抑えて体温を上げる働きをします。体温調整にはエネルギーが必要となるため、体に負担がかかります。その疲れが秋まで続くと、体調不良の状態を引き起こしてしまいます。

II 胃腸の機能低下



暑い日には冷たい飲料やアイスなどを食べる機会が増えますが胃腸が冷え、便秘や下痢を引き起こし、胃腸の機能が低下して血液の流れが悪くなってしまいます。

日常生活を正すことで症状緩和

I 食事

1日3食のバランスの良い食事を心掛ける
胃腸がダメージを受けている場合には、温かいものを多く食べるようにしましょう。



II 運動

少し汗のかく程度の適度な運動は血行を促し、疲労感を和らげる手助けをします。

III 入浴・睡眠

37~39℃のお湯に入浴するとリラックス効果が働き、体が睡眠モードに入りやすくなり、質の良い睡眠をとることができます。



夏の間冷房の効いた部屋に長時間いたり、冷たいものを多く摂っていた場合には注意が必要です。来年からは夏の過ごし方を意識し、元気に秋を過ごしましょう。

参考：健康の気になるあれこれ『秋の体調不良の原因とは？夏の疲れによる可能性』