



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 ～ 腸腰筋 トレーニング ～

- 1 片膝をついて下側の膝を軽く曲げ安定させる
- 2 上側の膝を肩に寄せるように曲げて上げる
- 3 ゆっくり戻してマットにおろさず止める



※回数は10回くらいを目安に

★Point 姿勢を保つようにお腹に力を入れる

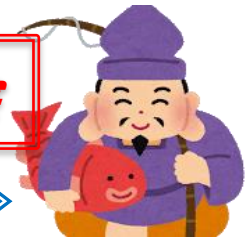


本号は「手足の冷え～冷え症～」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



## 院内ニュース 柳田医院

### 《12/19 運動教室レポート》



今回のテーマは『全身運動でリフレッシュ』。音楽に合わせてウォーキング&ステップを3曲連続して行いました。終わった後には軽く息があがり、体が温まりました。その後に腹筋や背筋などの筋力トレーニング、ストレッチを行い、すっきり全身リフレッシュできました。



### 堰の会総会&運動教室

総会：R2.1.16(木)14:00～14:30

運動教室：14:30～15:40

場所：羽村市中央館2階

費用：(会員)100円 (非会員)200円

要予約：参加希望の方は受付へ申し込みをお願い致します





## 手足の冷え～冷え症～

寒さが増してくると手先や足先が冷えてくると訴える人が多くなります。本格的な冬が到来し、血行不良になってしまう前に、はやめに予防・対策をしておきましょう



### 主な原因



**自律神経の乱れ**  
ストレスや不規則な生活など



**皮膚感覚の乱れ**  
きつい下着や靴など



**血液循環の悪化**  
貧血、低血圧や血管系疾患のある人など



**筋肉量が少ない**  
女性や運動不足の人など

## 対策【からだの内側から温めよう】

### 1 体を温め、血行をよくする食事を摂る



ビタミンE、ビタミンC、パントテン酸、良質のたんぱく質を積極的に摂り、冷菓や栄養バランスの偏りがちなインスタント食品などは控えましょう。

### 2 生活習慣を改善する

- ・入浴は 38～40℃のぬるま湯にゆっくりとつかる
- ・頭寒足熱を心掛ける
- ・からだを締め付けない衣類、靴を選ぶ



### 3 筋肉量をアップさせる

- ・1日30分以上歩く
- ・下半身を動かすストレッチやスクワット運動をする
- ・適度な運動を習慣にする

