

# 豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

5月 

工事中の看板やらクレーン車や警備のおじさんやら・・・物々しかった所が一気に視界が開け、なにやらよその土地に来たみたい。車の運転が怖いです。



## お知らせ



長い間お待たせしました！！やっと新しい水着が入ってきました。季節も冬から春に変わり、水着も新しく変えてみてはいかがでしょうか？気分も変わり、ダイエットにリハビリにまた一層効果が上がるのではないのでしょうか？

### 総裏 キレイ・安心 総裏地仕様

水着の全面に裏地がついた仕様なので体のラインが気になりにくく体型をカバーし安心です。



12 ムラサキ  
(パンツ色：ブラック)



19 ノーコン  
(パンツ色：ブラック)



バックスタイル



12 ムラサキ  
(パンツ色：ノーコン)



03 ピンク  
(パンツ色：ブラック)

### 美ライン 美ブライン機能

立体縫製と美パットにより美しいバストラインを実現 (詳細はP4)



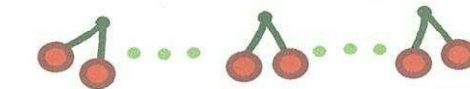
19 ノーコン  
(パンツ色：ノーコン)



12 ムラサキ  
(パンツ色：ブラック)



03 ピンク  
(パンツ色：ブラック)



### ハッスイ ぬれない感触水着

特殊な撥水加工を施し、水に濡れた時の冷えを軽減 (詳細はP4)



04 オレンジ  
(パンツ色：ノーコン)

### 楽 着脱らくらく 前ファスナー

着脱が簡単にできるように、全てのセパレーツ水着はファスナーで開閉できる仕様になっています。

## おしらせ

フリーマーケット開催日

5/20(火)・27(火)

## ウォーキング効果をアップ！足裏エクササイズ

### 【足裏エクササイズで筋力アップ】

正しい姿勢で歩きたい、長距離ウォーキングで効果を出したい、そう思っているけど体がなかなか思い通りに動かない……。そんな時は、体を動かすための筋力が不足している可能性があるため、パーツ別エクササイズを行って、筋力アップをはかりましょう！

エクササイズで鍛える最初の筋肉は、まずは体を支える「足裏」からスタート！ 足裏は、体の中で唯一地面に接地する部位ですが、「足裏って筋肉なんてあるの？」と、疑問に思う人もいるのではないのでしょうか？でも、筋肉はしっかりあるのです。しかも、足裏の強化はウォーキングを正しいフォームで行う上でとっても重要！

正しいフォームで歩く際に、足裏全体を使いますが、足裏の筋肉がしっかりしていないと、足元がグラグラと不安定になり、全身のフォームにまで悪影響を及ぼすことがあります。足裏の筋肉が衰えてしまうと、足のアーチが弱ったり、足の指がしっかり使われず縮んでしまったり、足の外側ばかりを使ってしまったり……。等、足裏全体をまんべんなく使う事が難しくなるので、是非とも筋肉強化したいもの。

筋力が低下した足でウォーキングを続けると、足の甲が痛くなったり、指が痺れたり、靴の中で感覚が無くなったりすることもあります。そんなことにならないよう、正しい姿勢維持や体重移動（ローリング）のために役立つ、2つの足裏エクササイズを紹介します。簡単にできるものですので、継続的に実施しましょう！ただし、エクササイズは、体調の悪い時や痛みの伴う時には休みましょう。

### 【新聞寄せエクササイズ】



新聞に足を乗せ

正しい姿勢でイスに座り、新聞紙の上にどちらか片足を置きます（タオルなどの布でも行えます）。

片足ずつ足の指を使って、新聞をたぐり寄せます。指を使う事により、足裏全体の筋肉も同時に使う事に！ やりにくい場合は、あらかじめ新聞紙を丸めてシワをよせておくと、たぐり寄せやすくなります。

膝や踵は動かさずに、足指だけでたぐり寄せましょう。



足指でたぐり寄せます

初めは、「親指」を中心に。できるようになると他の指も意識してトライ！ 左右差がないか確認しながら実践すれば、左右の筋力差も併せてチェックできます。

このエクササイズは足指・足裏を鍛え、脚の内側の筋肉強化にもなるため、正しい姿勢の維持に効果的です。毎日左右3回ずつ行いましょう。