



# 豊田ほつとがん じゅわじゅわ通信

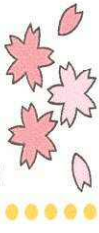
NO.175号

平成28年4月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(Tel.36-3003)発行

4月



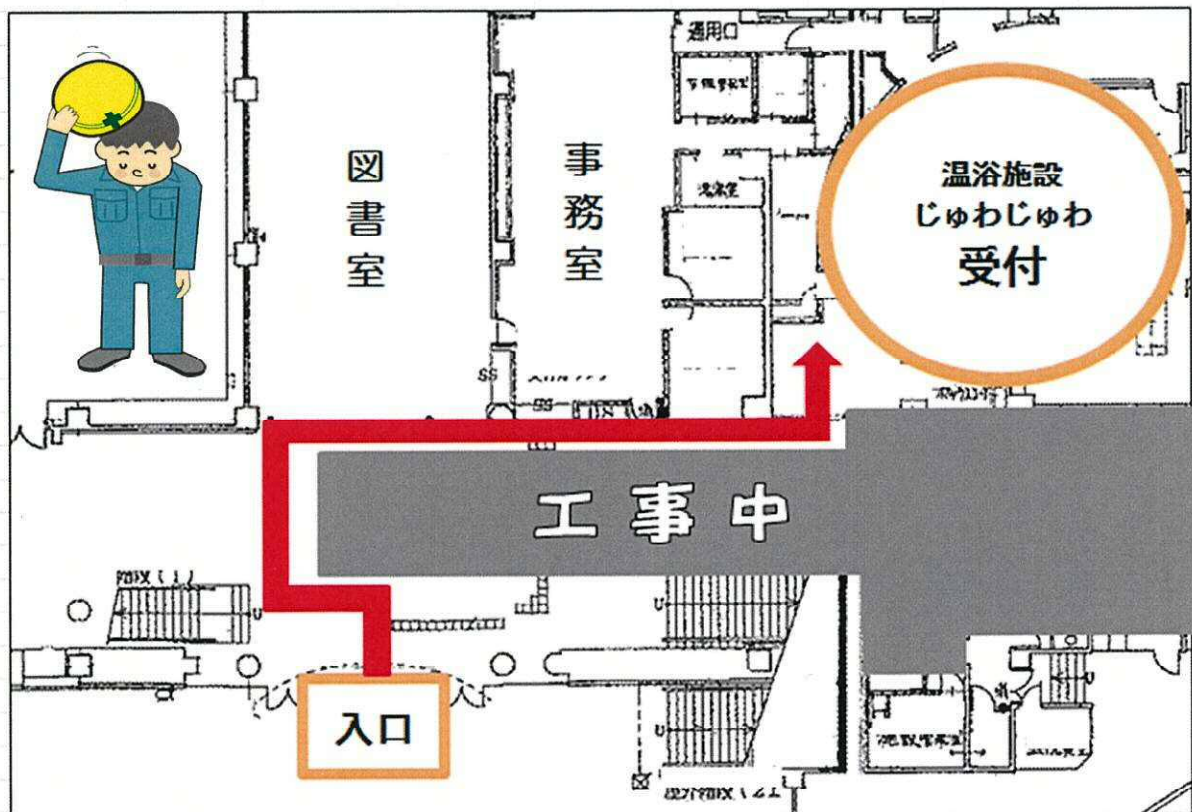
長い間皆様にはご迷惑をおかけしましたが、4月から営業を再開しました。まだまだ工事のところがあり、ご迷惑をおかけしていますが、プールで、またトレーニングルームで、温泉で汗を流してください。



## [温浴施設じゅわじゅわ入口のご案内]

エントランスの改修工事とポンプ交換工事により、一時休業しておりました、豊田市温浴施設じゅわじゅわが4月1日より営業を再開します。

なお、2階にクリニック(内科)、1階に薬局を開設するため、7月31日まで工事が続きます。出入等にご不便をお掛けしますがご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。



おしらせ

フリーマーケット開催日

4/19(火)・26(火)



## ひざの痛みを予防する体操

ひざが痛むからといって動かさないと、ますます痛みは悪化します。

ひざの痛みを予防・軽減させるためには、体操が効果的。少しずつでも毎日続けることがもっとも重要です。朝・昼・晩の一日3回行うのが理想的ですが、無理をせず、できる範囲で続けてください。

また、温水プールの中を歩く水中ウォーキングも、ひざの筋力アップや肥満解消におすすめの運動です。浮力のためにひざにかかる負担も軽くすむうえ、水の抵抗がかかることにより、筋肉を鍛え、エネルギーを消費することができます。

※これらの体操は、痛みがある時や膝に炎症が起きている時は行なわないでください。

### ★ひざの関節の動きを良くする運動

イスに座って片足を前に出し、ひざ頭に両手をあてる。ゆっくりと10～20数えながら、ひざの裏を伸ばすように押す。最初は弱く、痛みが出ないように気をつけながら、徐々に強く押していく。両方の足を交互に10回ずつ行なう。

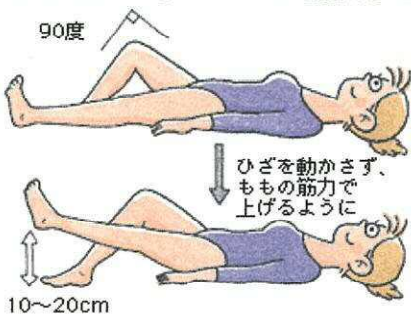


湯舟の中でひざをゆっくり曲げていく。

無理をせず、痛みが出そうになったらとて止めて、ゆっくりと10～20数える。

### ★ひざのまわりの筋力を強くする運動

横になって片脚のひざを立てる。伸ばしている方の足を10～20センチ上げてゆっくり5数える。両足交互に10回繰り返す。



ひざを動かさず、ももの筋力で上げるように



巻いたタオルをひざの下に入れて横になり、両脚を真っすぐ伸ばす。ひざでタオルを床に押しつけるようにし、力を入れたままゆっくり5数えて力を抜く。これを10回繰り返す。

最後に、使った部分を軽く叩いたり、マッサージなどをして、筋肉をほぐしましょう。