



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.199号

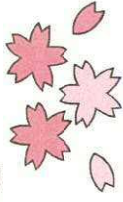
平成30年4月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(Tel.36-3003)発行

4月



始まりの4月です。「初心忘るべからず」ピカピカの一年生だったことを忘れずに今年度も頑張ろうと思います。

エアロバイクが膝痛の予防や軽減に おすすめの理由とは？

- ①エアロバイクはランニングよりも膝に優しい。
 - ・ランニングのような着地の衝撃がないこと。
 - ・エアロバイクでは膝が伸びきらないこと。
- ②エアロバイクは膝周辺の筋肉を鍛えることができる。
 - ・エアロバイクの効果的な漕ぎ方。
少しずつペダルを上げるようなイメージをして行くと良いでしょう。つま先で漕ぐようにするとふくらはぎが鍛えられます。
- ③エアロバイクは軽い運動もできる。
- ④エアロバイクは続けやすい。
 - ・膝痛の予防や軽減や改善には継続することが大切。



ほっとかんにも
エアロバイクはありま
す。是非ご利用くださ
い。



間違い絵探し

全部で7か所の間違いがあり
ます。探せられるでしょうか？

おしらせ

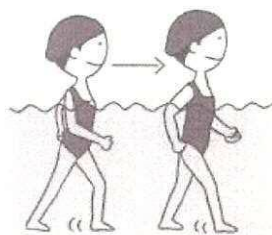
★フリーマーケットはしばらくの間お休みになります。

★4月の健康講座はお休みです。5月から、また始まりますので、多くの方のご参加をお待ちしています。



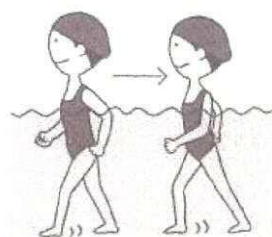
転倒予防 水中歩行

★前歩き・後ろ歩き



<前歩き>

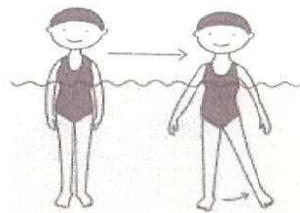
歩きやすい歩幅で、前方へゆっくり進む。足と反対側の腕を前に出しながら、歩いてもいい。



<うしろ歩き>

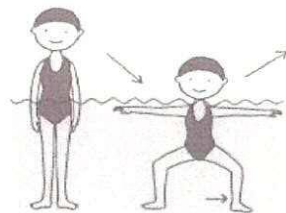
無理のない歩幅で、後方にゆっくり進む。上体をやや前傾させると歩きやすいが、お尻は突き出さない。

★横歩き



<横歩き>

片足を横に腰幅程度に軽く踏み出し、反対側の足を引き寄せる。つま先は正面にむけたまま。右方向、左方向、両方向行う。



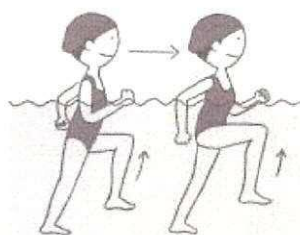
<屈伸>

足を横に腰幅よりやや大きく踏み出し、着地と同時に膝をしっかりと曲げる。

反対側の足を引き寄せながら、立ちあがる。

屈曲時、膝とつま先の向きが同じになるように意識する。

★ももあげ歩きと大股歩き

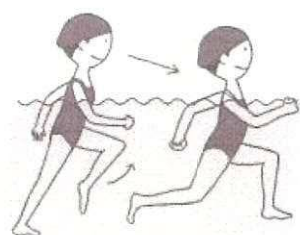


<ももあげ歩き>

膝を水面近くまで持ち上げながら、前方へゆっくり進む。

足をおろす時は足の裏で水を踏みしめるように。

足と反対側の手を前に出し、肘を引きながら歩いても良い。



<おおまた歩き>

膝を上げ、前に大きく一步片足を踏みだし、着地と同時に前の膝をゆっくりと曲げ、肩まで水中に入る。

後ろ足のかかとは浮いていてもOK。