



豊田ほつとがん じゅわじゅわ通信

NO.218号

令和元年11月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(TEL 36-3003)発行



最近、台風や災害で停電することがよくあります。停電の経験はないのですが、充電できるものはフル充電しておくこと、現金を持っておくこと、冷蔵庫は整理しておくこと、なるほどなど思いました。



RONOジェラート 秋の限定商品入荷しました！

<限定メニュー>
栗 紫芋



ほかにもいろんな
種類があります！

牛乳・クッキークランチ
抹茶・あずき・生チョコ
ピスタチオ など



RONO (ロノ)とは

添加物などは一切使用せず、糖分、乳脂肪分少なめにするこ
とで、のどが渇かず体が喜ぶ「うるおうアイスクリーム」です！

そんなRONOがなんと・・・

じゅわじゅわにて絶賛発売中！

お風呂上りに冷たいジェラートは最高！

お持ち帰りもできます。

第7回健康講座

「水中ウォーキングをしながら脳トレ

～加齢に伴うカラダの変化～」

開催日時；11月18日(月)13:00～14:30

予約受付中！お問合せはコチラまで→0565-36-3000

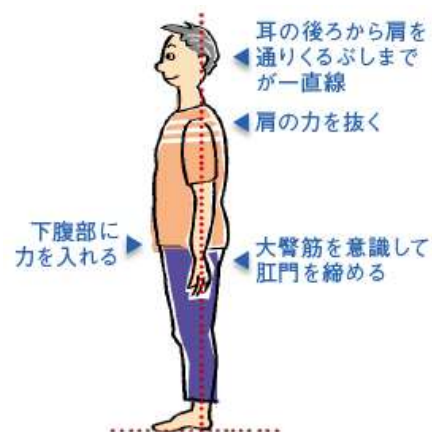
おしらせ



基本的な姿勢と歩き方を見直そう

「正しい立ち方」を、日々実践。

「正しい立ち方」を実践するだけで立つための筋肉が鍛えられます。ポイントは「おしりの筋肉である大殿筋を意識し、肛門を締めて立つ」こと。肩に力を入れず、下腹に力を入れて立つよう心掛けてください。これだけで曲がっていた背中や膝が伸び、後ろに落ち込んでいた腰が持ち上がります。背中が伸びれば胸もまっすぐになり、アゴも引けます。いくつになっても若々しい姿勢を維持できます。



正しい歩き方をマスター

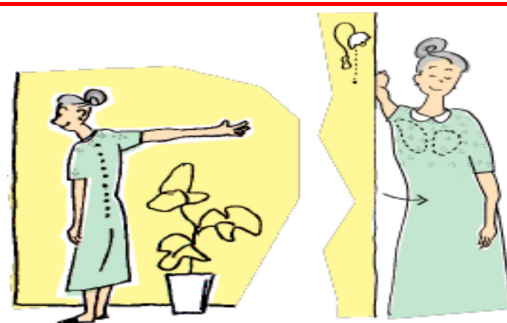
正しく歩くために、まず正しく立ちます。歩き出す際、前足はかかとからつき、後ろ足は母趾(足の親指)でしっかり蹴り出すことを意識してください。これだけで自然と背筋が伸び、膝が伸び、疲れのない歩きが実現します



前傾姿勢を調整する体操

まずは、前傾姿勢チェック

壁を背にするように背筋を伸ばして立ち、お尻を壁につけて立つ。上半身が壁についていれば大丈夫。壁からの距離が離れているほど、普段の生活でも歩いているときも前傾姿勢になっている。



体操のやり方

- ① 壁に対して90度の角度で横向きになり、肩から腕にかけて壁につける。
- ② 肩と腕はそのままできる限り壁から体を離し、20～30秒キープ。

後ろ歩き体操

正しく歩くためには、かかとから足の親指へのスムーズな重心移動が不可欠です。重心移動は、無意識でやっていることですが必要以上に足を持ち上げる歩き方をしている人は要注意。

後ろ歩き体操で歩行時の正しい重心移動に必要なおしりの筋肉(大殿筋)やふくらはぎのヒラメ筋が効率よく鍛えられます。



体操のやり方

- ① しっかりと立つ。
- ② 大腿で足を後ろに引き、膝を伸ばしてつま先から着地。太もも、お尻に力が入っていることを意識してゆっくり体重移動する。