

我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/9

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

運動不足になっていませんか？身体を動かさないとどんどん筋肉が硬くなって、いざ動かそうとしても痛みが出たり、動かなかったりしますよ。なので**筋トレ！**と言いたいのですが、トレーニングをする時間がなかったり、運動習慣がない人は続かなかったり、きついことはやりたくなかったり……。そんな人におススメなのが家でできる**身体のカ**ケアです。今回は筋肉をほぐす**「ボディケアグッズ」**を紹介します。

筋膜ローラー

筋膜リリースはご存じですか？筋肉は筋膜という膜に包まれていて、この筋膜が癒着したり、ねじれると身体の動きが悪くなったり痛みがでるのです。その筋膜を正常に戻すのが**筋膜リリース**です。**筋膜リリース**は道具を使用したり手で行ったりいろいろなやり方がありますが、その中でこの**ローラー**は**筋膜リリース**に特化したケアグッズで、手軽に**筋膜リリース**を行えます。さらに、筋肉は繊維（筋繊維）が束になってできていて、筋膜はその筋繊維を1本1本包んでいるのですが、**筋膜ローラー**を使えば、その奥の筋膜までほぐすことができるのです！もちろん筋膜だけではなく、筋肉の表面のマッサージ効果もあるので、疲労回復・血行促進にも効果があります。肩や腰の痛みの原因がわからないという方、筋膜が原因かも！



ウェーブストレッチリング

ウェーブストレッチリングはあまりなじみのない方が多いと思いますが、**リング**だけでいろいろな事ができるんです。**ストレッチ**、**マッサージ**、**ツボ押し**、**筋膜リリース**、**筋トレ**。特に**ストレッチ**。足にかけたり肘にひっかけたり、**ストレッチ**をする時に持ちやすいので余計な力を入れずに伸ばせます。マッサージも自分の指だと疲れてしまうけれど、**リング**を使えば疲れずに行えて、自分の力加減で気持ちよく**マッサージ**ができますよ。**筋膜リリース**は**ローラー**に比べて効果は低いですが、**ローラー**では痛くてできない、という方におススメで、**ローラー**では届かない場所も**リング**で行えます。また、**ツボ押し**は**リング**に乗って足裏の**ツボ押し**ができるし、**筋トレ**は押ししたり引いたりすることで**トレーニング**になります。マルチな道具です！

ヨガポール:フィットポール

ポールは、**ストレッチポール**、**ヨガポール**、**フィットポール**などいろいろな呼び方がありますが、ここでは「**ポール**」とだけ呼びます。**ポール**の1番の効果は、**姿勢改善**です。人は立っている時に常に重力が背骨にかかっています。それが年齢とともに身長が縮んだり、姿勢が悪くなって**腰痛**や**肩こり**の原因につながります。そこで**ポール**!! 5分間**ポール**の上に寝るだけで**姿勢**が**改善**されます！さらに肩甲骨や骨盤を動かして**肩こり腰痛改善**もできます！**ポール**に乗った後、すぐに**姿勢改善**された効果が実感できますよ！今回3つのケアグッズを紹介しましたが、このケアグッズを通常よりお安く販売いたします。期間は**9月26日木曜日～29日日曜日**まで、**我孫子市民体育館サブアリーナ**で販売会(2024年9月)を行います。また販売会の期間中にケアグッズを使って**無料のレッスン**を開催いたします。もちろんケアグッズを購入しなくてもレッスンに参加できます！グッズを持っていない方も、持っているけど使い方がわからない方もこの機会にぜひご参加ください！詳しくは**トレーニングルーム**スタッフまで。また我孫子市民体育館では、上記の**ケアグッズ**を使用した**有料レッスン**を毎週開催しております。



火曜日:ウルトラリセット

金曜日:ポールリラクゼーション・夜筋膜

木曜日:リングDEリセット

土曜日(第2・第4):週末リセット

監修:構成 フクシ・エンタープライズ

健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。

日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名 : 我孫子市特定健診

対象者 : 我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方

健診内容 : 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など

実施期間 : 令和6年6月～翌年1月末日

お問い合わせ : 我孫子市健康づくり支援課(保健センター)

04-7185-1126

