



さーみんなで運動だ！



冬の間は、寒くてなかなか身体を動かさなかった方もいらっしゃると思いますが、やはり健康にとって運動はとても大事です。私たちが掲げる健康の三大原則があります。それは、**1. 栄養 2. 運動 3. 休養**です。

栄養に関しましては、様々健康情報によりみなさま大変気をつけていると思いますが、問題なのは、**運動と休養**ですね。

運動を頑張る方は、休養をあまりとらず、休養が好きな方は、運動をしないということが多いようです。

もちろん全てのかたに当てはまるわけではございませんが、大事なことはバランス良くということです。

運動を頑張る方は、その分のウォーミングアップやアフターケアをしっかりとしなければならないですし、

休養が好きな方は（笑）たまには運動をしたほうが良いのです。

その運動をするに当たって大切なのが、**正しい姿勢で行う**ということです。

いくら健康の為に様々な体操をしても、姿勢が悪い状態で行えば、逆に身体を痛めてしまう場合があります。

そして、もう一つ大切なのは**呼吸**です。筋トレやストレッチなど頑張っている時を思い出して下さい。みなさま息を止めていませんか？運動にもよりますが、基本的には呼吸はしっかり行いながらの方が効果は高いとされています。

この春、運動をしたいという方は、正しい運動を行いましょう。

「ひまわり」では4月13日（土）18：30より能見台地区センターにて体操教室を開催いたします。

ご興味のある方は、是非当院スタッフまで！！



健康豆知識

食養生という言葉はご存じでしょうか？

昔は、栄養情報などありませんでした。では、昔の人の食事は何を気にしていたのでしょうか？

そこには、3つの原則がありました。

1. 身土不二
2. 一物全体食
3. 旬

一つ一つのご説明はまた来月致しますが4月の旬といえば、やはり山菜ですね！

「あしたば・うど・せり・ぜんまい・等々」

美味しいですよ(^_^)v



ストレッチ情報

肩甲骨のストレッチ①

両足を肩幅位に開き、膝を少し曲げます。身体
の前方で組んだ手を前に押し出していきます。



