



# カエルちゃん健康便り

2018年  
4月号

関口整骨院 館林市仲町2-10 TEL.0276-72-5598

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30  
(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林 検索

## \* ゆっくりな動作で鍛える安全筋トレ \* スロトレ~ニング

スロトレニングは、ゆっくりとした動きで行う筋トレで、腱や関節への負担が小さく、動きを止めずに繰り返し行うことで、筋肉を鍛える運動方法です。ゆっくりとした動きの運動といえば、太極拳やヨガをイメージしますが、これらは有酸素運動の部類になり、スロトレニングは無酸素運動の部類になります。

### スロトレの4つのポイント

**★安定した姿勢で行う**  
ゆっくりとした動きなので、トレーニングを安全に行う上で、ふらつかない、グラグラしない姿勢が重要。

**★ゆっくり動く**  
例えば曲げたり伸ばしたりする運動を3~5秒程度かけることで持続的に筋肉へ刺激を与えます。

**★動きを止めない**  
常に力を入れた状態を保つことで、少ない負荷でも筋肉を増強できます。

**★伸ばし切らない**  
筋肉を休めないために肘や膝の曲げ運動では、関節を伸ばし切らないことも大切です。

**スロトレの心得**  
●始める前と後には、軽くストレッチをしましょう。●痛みを感じたらすぐに中止してください。●水分補給を忘れずに。

### いつでもどこでもスロトレ

重いダンベル、バーベルやマシンを使わなくても、気軽に出来るのもスロトレのメリットの一つです。

#### 鍛える! 胸筋・二の腕

- ① 四つん這いになる。手は肩幅より広めにつき、つま先を上げる。
- ② 腕立て伏せをする。3秒で腕を曲げ、1秒止めて、3秒で戻す。
- ③ 戻した時に肘は伸ばしきらず、少し曲げたままにして②を繰り返す。



10回程度ずつ、1日3セット。

#### 鍛える! 下腹

- ① 床に体育座り、手は後ろにつける。
- ② 足を浮かせて、かかとが床に着かないように曲げ伸ばしする。3秒で伸ばし、1秒止めて、3秒で戻す。
- ③ 10回程度繰り返す。1日3セット程度を目安に。



10回程度ずつ、1日3セット。

#### 鍛える! 太もも・お尻

- ① 片幅に足を広げ、手は胸の前で交差させる。
- ② お尻を下げ、太ももと床が平行になるくらいまで沈みこませる。3秒で1秒とめて3秒で戻す。
- ③ 戻した時に膝は少し曲げたまま、②を10回程度繰り返す。1日3セット程度を目安に。



10回程度ずつ、1日3セット。

## 間違い探し

テーマ

### 「お花見」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。  
見つけてみてください。



① 左の絵の中央の草 ② 中の重宝 ③ 左の絵の右側の草 ④ 草の中央の草 ⑤ 左の絵の中央の草 ⑥ 右の絵の中央の草 ⑦ 右の絵の中央の草



# カエルちゃん健康便り

2018年  
4月号

関口整骨院 TEL.0276-72-5598

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30 / (土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林 検索

## いつも健康な体を!!

プロによる体のケア

## 予防につながる定期的なプロケア



みなさんはプロケアをどんな時にご利用されていますか?  
体に不調を感じた時に通われる方が多いと思いますが、定期的に通っている人も実は大勢いらっしゃいます。  
定期的にケアすることで、体にどんな影響があるのかをご紹介します。

### 新陳代謝を上げて血行促進

プロの施術を受けることで新陳代謝が上がり、体の血行が良くなります。定期的に通うと、血行も良い状態が続き、血圧にも良い影響があります。また、手足の冷えや低体温症なども、改善に向います。

その他の体の不調も、定期的に通うことで改善されていくので、ぜひ定期的プロケアへ通うことをおすすめします。



### 体の不調が早めに分かる

病院などで行う健康診断も定期的に自分の体がどのような状態かを知るよい機会ですが、体のバランスやゆがみ、筋肉などの状態までは判定してくれません。

それを補うのが定期的なプロケアです。自分では気づいていない不調の始まりも、定期的なプロケアを受けていれば、「あれ?いつもと違うぞ」と、そのサインが施術時に見つけられることもあります。



### 体の調子が悪くなる前に行く

現代社会では、様々なストレスが心身ともにかかっています。体の調子が悪くなる前にプロケアに通う方は、「これは悪化するかも」というような体からの不調サインをキチンと受け取り、本格的に悪くなる前に、ケアを受けられます。プロケアのサイクルは個人差があり、毎週施術が必要な方もいますし、月に1回の方もいます。体調が悪くなってからするよりは、体ははるかに楽ですし、回数も全体的に考えると少なくとも済むので、経済的です。



ケアの内容など詳しくはお気軽におたずねください。