

今回は暑い夏によく使うアイテム「うちわ」を使ったトレーニングをご紹介します！
まだまだ暑い時期が続きます。うちわで扇ぐついでに「ながら運動」として行ってみてください！



「うちわ」で鍛えよう！肩のインナーマッスル編 ※肩に痛みがある場合は無理のない範囲で行いましょう。

★立った体勢もしくは座った体勢でのトレーニング方法

方法

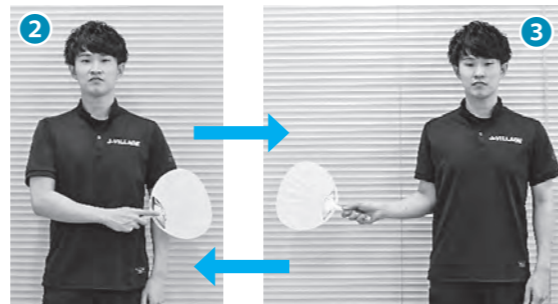
- ・写真①のようにうちわを持ち、肘を90度に曲げて体の脇につけます。
- ・肘を脇につけたまま、手を内側・外側と交互に動かしていきます。(写真②・③)

肘は体から離さないように！



ポイント

- ・肘が体から離れないようにしましょう。
- ・動きになれて来たら、細かく動かすように、肩全体がだるくなるまで行いましょう。
- ・手首だけで動かさないように肩から動かすことを心がけましょう！！(写真④)



★寝た体勢で行うトレーニング方法

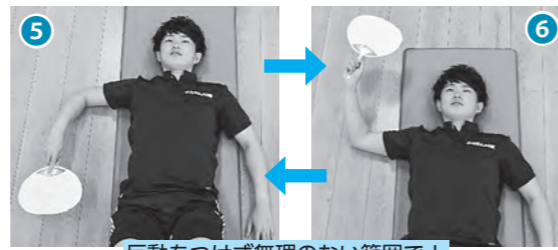
方法

- ・仰向けになり、腕を床につけたまま肩の高さまで上げ肘を90度に曲げます。
- ・肘を床につけたまま、上下に動かしていきます。(写真⑤、⑥)



ポイント

- ・反動をつけすぎないように動かしましょう。
※痛みの原因になる可能性があります。
- ・動きになれて来たら、無理のない範囲で細かく動かすように、肩全体がだるくなるまで行いましょう。



反動をつけず無理のない範囲で！

※うちわが無い場合は雑誌や新聞でも応用可能です。
→四十肩や五十肩にも効果的です！
ぜひ試してみてください！

Jヴィレッジ
フィットネスクラブトレーナー
遠藤 健一 (えんどう けんいち)



●保有資格
JATI-ATI
健康運動実践
指導者

Jヴィレッジフィットネスクラブのご案内

プールプログラム開催中!!

当クラブのプールプログラムには、水中運動を始めた方や基礎を学びたい方におススメの「ウォーキング水慣れ」や、きめ細やかなマンツーマン指導の「プライベートレッスン」など多種多様なプログラムを準備して皆様のお越しをお待ちしております。
※ピジターでの参加も可能です!!

料金等や時間等の詳細につきましては下記連絡先までお問い合わせください。
Jヴィレッジフィットネスクラブ
☎0240-23-7013



一人ひとりが健康でみんなが元気に暮らせるまちへ

～第2次広野町健康づくり計画より～

平成31年に第2次広野町健康づくり計画を策定しました。

健康づくり計画では、「幼少期から、望ましい生活習慣の基礎を確立している」という目標をたてました。次のことを家族みんなで取り組みましょう。

1日3食、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけよう

→朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化することで身体を目覚めさせる役割があります。その他にも、睡眠中に低下した体温を高めることで生活リズムを整える役割も持っています。



健診結果説明会のお知らせ

健診を受けた後が大切です。健診結果をみながら生活習慣を見直してみましょう。

- 日時 令和2年9月15日(火) 受付 午前9時30分～10時10分
- 場所 保健センター
- 内容 医師の講話「健診結果と糖尿病の予防について」
個別健康相談
血圧、血糖値測定
- 持ち物 健診結果

* 地区集会所でも保健師の個別健康相談を行います。

詳細は健診結果通知に同封しています。

問 保健センター ☎0240-27-3040



休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	9/6(日)・20(日)・21(月) 10/4(日)	9/13(日)・22(火)・27(日) 10/11(日)
診察時間	9:00～15:00	9:00～15:00

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

♡心の相談会♡

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。2日前までご予約ください。

日時：令和2年9月17日(木)
10月22日(木)
午前10時～正午
場所：保健センター
☎0240-27-3040