



すぽでい 新聞

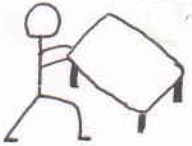
8月

我が家の小1の娘。ただいま人生初の夏休みの真只中。満喫している様です。課題や自主勉強に日々追われ(親の方が...)、仕事に来ていた方が、気分が楽〜♪だったりします。毎年毎年暑さが厳しくなり、家の中にいても何だか体かだるい...。そんな時もあります。何をやるのも大変な夏。だから、こそ、バランスの良い、栄養のとれた食事を、1日1食は、摂れるように心掛けたいですね。



毎日の猛暑。家の中にいても体力が消耗し、何をやるのも一苦勞の毎日。スポーツデイのご利用者様の中にも数名、熱中症の症状で体調を崩しかちになっている方がいらしゃいます。水分、塩分、室内の湿度、温度、湿度、休息... 十分お気をつけ頂いて、少しの変化でもあぐに病院で診てもらおうようにして下さい。

アキレスけん伸ばし



机やイスの背もたれを持って、足を前後に広げて、前になっている方の膝を軽〜く曲げます。後ろの足の膝から下、ふくらはぎの部分か伸びるのぞ、ゆ〜くりと、反動をつけずじ〜に、じわ〜とやってみて下さい。この時後ろ側の足先が真直ぐになるように注意!

適度に体をうごかそう!! 家でできるストレッチ

スポーツデイでは、マシンや個別でいろいろなトレーニングをさせて頂いております。でも... スポーツデイの半日だけではもったいない! 更に効果を高めるために、ご自宅でも軽くストレッチをすると、良いと思います。

椅子に座って 足踏み運動

椅子に腰かけ、背筋をピン!! そのまま太ももを上げて、足踏み♪ 片足だけでもOK。出来る場合は、両手を元氣よく振ってみましょう!



足のグーパー体操

足の5本の指に力を入れて、グッと力を入れて曲げます。その後思いきり開いて! グ、パー、グ、パーと10~20回やりましょう!



肩・首回し、肩の上げ下げ

立っても座ってもできる体操です。ずっと同じ姿勢でいると、肩がこったり、首も硬くなったり。TVの合間、お風呂の後など、できる限り大きく、ゆ〜くり回したり、肩を上げ下げしてみましょう!



あなたの想いを共有し
想いを一緒に
形にしていきます

スポーツデイたんぱら
Tel 0898-68-8882