

MFTだより3月号

現代習慣病トレーニング

脱スマホっ首 「顎引きエクササイズ」



1. 背筋を伸ばして、指で顎を後ろに水平に押し込みます。
2. 後頭部が上に引っ張られる感覚で5秒キープ。
3. 5回行いましょう

P 二重顎を作るイメージで行いましょう

脱スマホっ首 「肩甲骨回しストレッチ」



1. 両手を肩に置き、肘で大きな円を描くように回します。
2. 後ろに回す際、左右の肩甲骨をギュッと寄せながら行う。

P 背筋伸ばし胸を張ったままキープしましょう

腰痛座りすぎ解消 「腸腰筋ストレッチ」



1. 片膝を床につき、もう片方の足を前に出して踏み込みます。
2. 上半身をまっすぐ保ったまま、重心を前へ移動させます。
3. 後ろ足の付け根が伸びているのを感じながら20秒キープしましょう。

P 左右交互で行いましょう

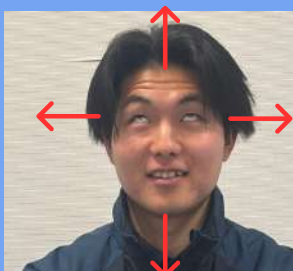
自律神経を整える 「4-7-8呼吸法」



1. 4秒かけて鼻から吸います。
2. 7秒間息を止めます。
3. 8秒かけて口から吐き出します。

P リラックスしながら行いましょう

眼精疲労に効く 「遠近ストレッチ」



1. 20分ごとに20フィート（約6メートル）先を20秒眺めます。
2. 顔は動かさず、目だけで上・右・下・左と大きく円を描くように動かします。

P これを20-20-20の法則といいます

メンタルと集中力を鍛える 「空気イス運動」



1. 足を肩幅～少し広めに開き壁から足を30～60cmほど前に出して立つ
2. 椅子に座るように、膝が90度になるまで腰をゆっくり下ろす。太ももに負荷がかかっていることを意識する

P 食事の前に1日3回行いましょう

厚生省は「3メッツ以上の身体活動を15メッツ・時/週以上（歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上）行うこと」を推奨しています。メッツについてはトレーニング室入口左手付近に掲示物があるので是非ご覧ください！！

※わかりやすくするため大げさに撮影しております。ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声がけください。

股関節の可動性を高める 「スパイダーランジ」



1. プランクの姿勢になり、右足を右手の外側に移動させます。

2. 腰を前に押し出し、左足のお尻に力を込めます。

3. 前足をもとの位置に戻し、左右の足を切り替え反対側も同様に行いましょう。



天然のコルセットを作る 「寝ながらドローイング」



1. 仰向けに寝て膝を立てます。

2. 鼻から息を吸ってお腹を膨らませ、口から細く長く吐き出します。

3. お腹を背中につけるイメージで極限まで凹ませます。



忙しい人でも実践できる！隙間時間運動のススメ！

生活習慣病予防のためには、日常生活の中に運動を取り入れることは重要なポイントです！しかし、仕事や家事、育児などで忙しく、生活習慣の改善に取り組む時間がないという方もいると思います。そこで、「ながら運動」や「隙間時間運動」が自然に運動を取り入れられる方法としておすすめです。

例：自宅→・お風呂を出た後にストレッチ 通勤通学→・一駅前で降りて歩く
・歯を磨きながらつま先立ち ・エスカレーターではなく、階段を使う

また、運動を継続するためには、モチベーションの維持が重要です。

「好きな音楽を聴きながら」や「誰かと一緒に」など自分なりにモチベーションを維持するための方法を見つけ、楽しく運動習慣を身につけましょう！



今月のひとこと

羽田・・・3月はさようならとありがとうが同時に咲く季節。それぞれの道を進むけれど、過ぎた日々は消えない。春の始まりがあなたにとって優しい追い風でありますように。不安よりも期待が少しだけ勝ちますように。

渡邊・・・実は自分、、、匂いフェチで今まで沢山の香水をお試しで購入したり、新宿のメンズ館にある店舗に行ったりと数えきれないくらい香水の匂いを嗅いできました。その中でも好きな匂いは何種類もありましたが実際に嗅いだ匂いと自分でつけた時の匂いが違うものも多く、しっくりときませんでした。結局被りたくないこともあり妥協でヴェルサーチのディランブルーを2年前に購入していました。女性受けで言えば、良い匂いと言われることも多かったですが、個人的には好きだけドンピシャではなかったです。そこから1年程、色んな香水を探しているけど出会えない期間が続きました。自分の探している香水の匂いはトップノートが爽やか系かフルーティー系、ラストノートが色気のあるムスク系の匂いを探していました。諦めていた時ふとある場所のある店舗に寒さしのぎで入ったところ自分の嗅覚センサーが反応しました。その匂いを店員さんに聞くと、この香水は人気過ぎて売り切れていると、、、店員さんも欲しいけれど買えないと言っていました。その商品が、、、続きは有料です

ショートレッスン

3月の開催日

5(木)・9(月)・23(月)・26(木)

■ 定員

各回10人（先着順）

■ 開催時間

月) 10:30 15:30 19:30
木) 10:45 15:30 19:30