



クアハウスかけゆだより



R3年 11月号 (第142号)

コロナ禍の中、ステイホームの日々が続き、運動不足の方が多いと思われる。さわやかな空気の中、歩いてみるのはいかがでしょう。きっと、今までと気分が変わり、リフレッシュできることでしょう。

また、コロナ禍ではマスク、うがい、手洗い、アルコール消毒と基本を忘れず、コロナ感染に気を付けましょう。

《今月のお知らせ》

文殊堂境内で行っていた健康広場の朝の体操は、11月1日(月)から鹿教湯温泉交流センターに場所を変えて行います。



11月8日(月)は、プールの温泉入れ替え清掃をします。
プールの営業は午後5:00にて終了しますが、温泉施設、休憩室、トレーニングルームは、通常通り午後8:00まで営業します。
どうぞよろしくお願いします。

11月23日(火)は祝日のため営業します。なお翌24日(水)は休館日とさせていただきます。また、足湯は10月31日(日)にて一時封鎖させていただきます。

腕は後ろに引いて歩く

体幹ウォーキングは体全体を使って歩くため、全身の筋肉が刺激され自然に体が引き締まり、エネルギー消費量や基礎代謝量が増すので、太りにくくなり、姿勢が整うことで、ストレス解消にもつながり、心身ともに若々しさを取り戻せます。最初から細かいことを考えすぎるとロボットのようなぎこちない動きになってしまいます。あれこれ考えず歩いてみるとよいでしょう。

ただし歩く時間が長くなるにつれて猫背になったり、筋肉が緩んでだんだんと体幹を動かさなくなります。注意してください。

歩く時は、腕を大きく前に出すのではなく後ろに引くことです。その大きな役割は背中にある肩甲骨が担っています。

兵隊の行進のように腕を大きく振っても肩甲骨は動きません。そこで腕を後ろにしっかり引きましょう。こうすると肩甲骨が背中の中心に寄り、僧帽筋などの肩甲骨周辺の筋肉が良く動くようになります。

こうした動きで、骨盤や、下半身の筋肉も次々と連動していきます。腕を引いて歩くことは、それ自体が全身運動になり体脂肪が燃えやすい歩き方となります。腕を後ろに大きく振り反動を使って歩き、肩甲骨がしっかり働いていることを意識して腕を振りましょう。



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ 0268-44-2131

営業時間 10:00~20:00(最終受付19:00)

休館日 11/9(火)・11/24(水) 振替休館日 担当西村