

(M●>u<●M)。♡♡



肩のお話

肩の痛みと付き合いながら運動しましょう



皆様の中には、「肩が痛い」という悩みをお持ちの方も多いようです。痛み方は皆さんそれぞれですが、改善しようと運動されている事に感心します。

● **肩の痛み**

痛みの中でもよく知られているのが「四十肩・五十肩」。そして、「腱板断裂、もしくは腱板裂傷」。肩に痛みは生じる点は同じですが、四十肩・五十肩は自然に症状がなくなっていくのに対し、腱板断裂では痛みが長引く傾向があります。痛みが続くことは、身体だけでなく気持ちも落ち込みやすくなってしまいますので、早めに病院などで適切な治療をされることをおすすめします。



● **腱板断裂と四十肩、五十肩との違い**

「四十肩、五十肩」の特徴は、肩の動きが悪くなり、髪を洗う時、服を着替える時などに肩関節がこわばります。「腱板断裂」は、上腕骨と肩甲骨をつなぐ腱が切れて、肩を上げる時に力が入らない、動かすと痛みがあるなどです。初めは小さな断裂で気づかず悪化し、家事や日常生活に支障をきたしたり、眠れないほどの痛みになることもあります。

● **他の部位の筋肉を衰えさせないように**

痛みをこらえて運動することはおススメしません。動かせる範囲で動く、肩のマシンを抜く、などで他の筋肉を動かして、身体活動を止めないようにしましょう。

和風
月名

神無月(かんなづき)



「無」は「の」を意味し「神の月」となります。神聖な五穀を収穫し、神々に捧げて感謝する大切な月。全国の八百万の神々が出雲大社に集まり、色々な事を神議り(かみはかり)するそうです。では、各地の神々が留守に?! そこは、大丈夫。恵比須様や金毘羅様の他にも留守番をされる神もいます。反対に、出雲大社がある島根県出雲地方では、神が集まることから「神在月(かみありづき)」との呼び名が。

留守は
任せて!



大人のたしなみ♥ 所作 その10

● **いつも時間に追われている**

動作をゆっくり丁寧におこなうには心に余裕が必要です。時間に追われていると所作にまで気が回りません。



いつも時間に追われている人は時間配分を見直す。やるべきことを整理する。誰かに頼るなど対策をしましょう。



「大人のたしなみ」の連載は10回目、私にとっては今回が1番「アツ(>_<)」と思いました。大人女性を目指します。

今月の言葉

腹八分

運動三十分に医者いらず



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ



ハイボディ物語 ~食欲の秋。増えたら戻す~

いよいよ「食欲の秋」に突入。実りの秋でおいしい物がたくさんある季節だからしかたない・・・と、言いたいところですが、店内に掲示している「ハイボディ物語」を今一度ご覧ください。10月は「緩みすぎに注意!」です。「食べすぎた」という翌日の食事は抑え気味にしましょう。そして、「運動の秋」でもあることをお忘れなく~。皆さんには、「ハイボディで運動」という強い味方がついてます!(^^): 来店時には、しっかり運動して代謝アップを目指しましょう。



継続は力なり★ 2021 年間イベント☆

● **裏 脂肪を何kg落とせるか?**

日本の港シリーズマップ



表 出席カード(1シーズン3ヶ月間の4シーズン) 7月・8月・9月(第3シーズン)の運動ペースはいかがでしたか? しっかり頑張った! いいペースで来れた! もう少し頑張りがかった・・・など様々でしょうね。10月からは今年

最後のシーズン4! (ドラマみたいですね(笑)) 運動しやすい季節から、寒さに負けそうになる季節に移行していきますが、マイペースが継続のコツです。頑張ってください。



筋肉量もチェック!



10月のジョギングボードレッスン

20日(水)・21日(木)・22日(金)



測定WEEK 9月23日(木/祝)~30日(木)

『キープする 難しさ知る インボディ』