

10月号

令和3年10月1日発行



ほのかだより

ライトフィットネス
honoka

玉野市明神町8-28

☎0863-81-4720

(株) ハート&クリエーション



日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は秋の涼しさを感じる頃となりました。寒暖差で、体調を崩しやすい時期ですので、十分な睡眠と栄養をとり、そして、ほのかで元気に運動していただき、実りの秋を満喫してくださいね。



お知らせ



10月1日より管理者が変更となりました。引き続き、皆様に満足していただけるサービスを目指してスタッフ一同精一杯頑張ってお参りますので、よろしくお願い致します。



10月1日より管理者となりました、

井上 聡一郎 (いのうえ そういちろう) です。

ご利用者の皆様が笑顔で楽しみながら、今よりもっとお元気になっていただけているプログラムを提供させていただきます。明るく、元気に、笑顔で、頑張ってお参りますので、どうぞよろしくお願い致します。



目指しましょう！



元気な100歳！



**見学・体験 随時受付中！ お気軽にお越しください！
送迎もいたします！**



【連絡先】

ライトフィットネスhonoka

TEL:81-4720

担当:井上 聡一郎

空き状況					
	月	火	水	木	金
午前	◎	◎	◎	◎	◎
午後	◎	◎	◎	◎	◎
◎空きあり ・ ○空きわずか ・ △ご相談ください					

令和3年 10月号 関節リセット紹介「肩」



羽原 和則 先生の著書より、
痛みをとるための10秒関節リセットの肩の状態に対する
チェック方法とエクササイズを紹介させていただきます。



肩のチェック方法



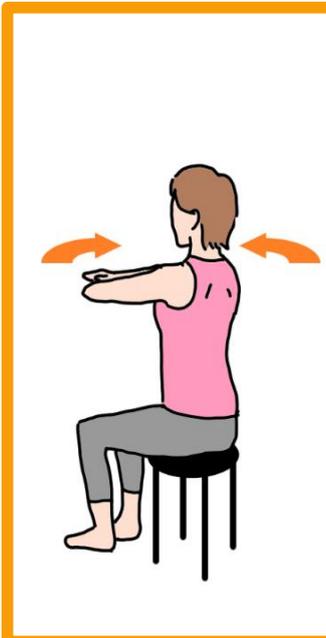
- ① 椅子に座り両手は太ももに置きます
- ② 両手を伸ばしたまま、真上に挙げていきます
痛みはないか、左右の差はないかをチェックします
耳の横まで上がればOKです



- ① 右手の人差し指を鎖骨の真ん中のくぼみにあてます
- ② 左ひじを軽く曲げ、肩を前から後、後ろから前へ回して肩の動きがスムーズか、痛みはないかをチェックします。
※左右同様にチェックして差がないか見ます

肩のエクササイズ①

※以下のエクササイズは痛みのない範囲で行うようお願いします



- ① 背もたれが邪魔にならないように座ります
- ② 腕を床に対して水平になるようにし、前方で抱え込むような状態になるように、両肘は直角に曲げていきます
- ③ 体の後ろで両肘が近づくようにゆっくり肩甲骨を寄せていきます
- ④ これらを2～3回繰り返します