

# 平成29年度 春の健康フェア 特集号



平成29年5月21日(日)

「第11回 すこやか健康フェア」を開催いたしました。今年も皆様のご支援のお陰で、11回目のフェアを盛況のうちに、無事終了することが出来ました。ありがとうございました。

今回は、美容学校の学生さんによるネイルケア・ハンドマッサージ等のサービスや、参加者全員で一緒に懐かしい歌を歌う“うたごえ喫茶”、体組成測定・骨密度検査や体操・マシン体験などのイベントを行いました。

皆様の「健康づくり」のお手伝いができ、オシャレを楽しんでいただけた1日になったかと思います。来年も、皆様のご参加を心よりお待ちしております。



86人の方に、参加していただきました。  
今年も、多くの方々のご来場、ありがとうございました！



## うたごえ喫茶



今年は、皆様と一緒に「心身ともにリフレッシュをしましょう」ということで、歌を歌って、健康づくりにつながるようにと、「うたごえ喫茶」を主催されている株式会社ミズさんと、ミズさんと一緒に活動されている森久美子さんに、ご協力いただきました。森久美子さんのお母さんの介護体験をもとに講演を行っていただき、とても有意義で、みんなで楽しい時間を過ごすことができました。



## 医師による健康相談



普段はゆっくりと話すことの出来ない先生方と、ご自分の健康状態について、熱心に相談されていました。



## 看護師による検査



体重、身長、血管年齢、骨密度、血中酸素濃度の検査を行いました。検査を行うことによって、自分の健康状態を見直す良い機会になったものと思います。





## 栄養部門




栄養部門のブースでは、『元気生活を応援する食事』をテーマに、バランス食を展示して、主食・主菜・副菜の揃った食事が、骨や筋肉づくりに役立つことをお伝えしました。なるほどクイズでは、“丈夫な骨づくり”のコツを再確認し、さらに“野菜ジュースの炊き込みご飯”の試食サービスでは、「こがんとは初めて食べた。」、「家でも作ってみたかね。」などの感想が聞かれました。皆様、ありがとうございました。

## デイケア部門



iB Beauty College（アイビービューティーカレッジ）の生徒さんに、「ネイルアート、ハンドマッサージ、メイクアップ、ヘアセット」を施してもらいました。特に、女性の参加者に盛況で、フルコース実施された方もおられ、「今からどこか出かけたいたいぐらいよ。」、「初めてネイルをした。」など喜びの声が続出でした。男性の参加者も、ハンドマッサージを体験され、とてもリラックスできたと話されていました。



## メディカルフィットネス部門

メディカルフィットネス部門では

# 体組成測定 & マシン体験 を行いました！



体組成測定では、ご自身の体脂肪量、筋肉量など体の状態を測定しました。皆さん、スタッフの説明を熱心に聞いておられました！  
体組成測定の結果を踏まえ、メディカルフィットネス内のマシン体験もしていただきました。体脂肪量が多めの方には、「**自転車エルゴメーター**」、筋肉量不足の方には、「**筋カトレーニングマシン**」がオススメです！！

入会方法や施設について詳しく知りたい方は、お気軽に  
院内2階『**メディカルフィットネス信愛**』までお越しください！  
**無料体験**も随時実施しております（要予約）！！

# 運動療法部門

「筋膜リリース」を中心とした運動指導を行いました



筋膜って何？

筋膜とは…

身体の**①皮膚の下**、**②筋肉の表面**、**③筋肉内部**の繊維を包む「膜」のことを言います。

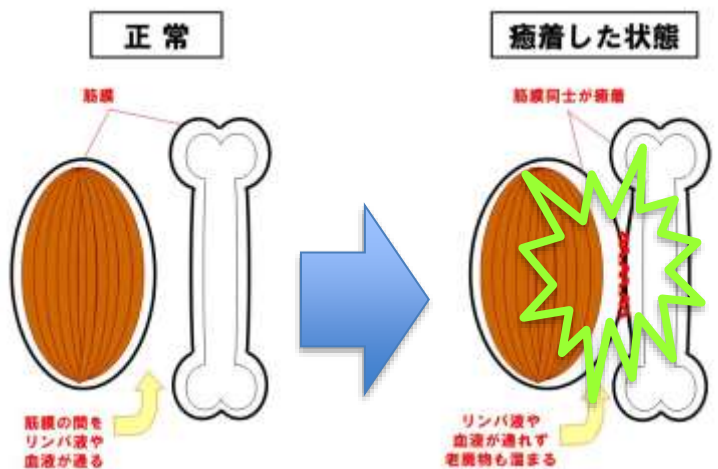
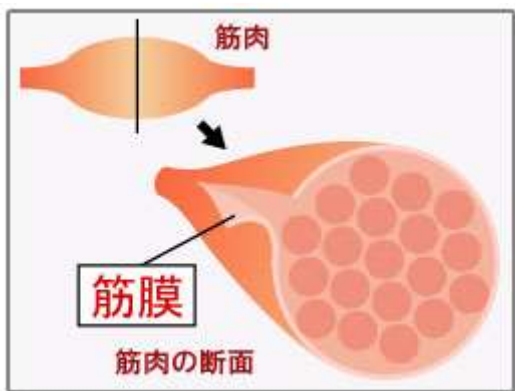


筋膜の作用とは…？

- ⇒身体の **①皮膚の動きを良くします**、**②筋肉の動きを良くします**  
**③筋力の発揮を良くします**

筋膜に問題が出ると…？

- ⇒**①筋膜痛**がでます、**②筋出力が低下**します(うまく力がだせない)  
**③身体の柔軟性が低下**します、**④運動機能が低下**します  
**⑤日常生活機能が低下**します



つまり、身体を動かすためには筋膜を使いやすい状態に保つことが重要です！

★健康フェアで実際におこなった運動を一部ご紹介★

肩周りの筋膜リリース&運動

【首のストレッチ体操】

- ①椅子の後方をつかむ
- ②反対方向に首を傾げる
- ③耳を肩より前に出す



- ①椅子の後方をつかむ
- ②反対側に首を傾げる
- ③鼻を肩に近づける



- ①タオルで一方の肩を押さえる
- ②あごを引いたまま、首を反対側に傾け10秒キープする
- ③その後、耳を肩よりも前に出すようにして、首を回す
- ④さらに反対側に首を回し、鼻を肩に近づける

【肩甲骨抱きかかえ筋膜リリース】



斜め下

正面

斜め上

- ①両手を前で組む
- ②両肘を斜め下・正面・斜め上に突き出す
- ③10秒間キープする

## 腰部の筋膜リリース&運動



- ①肘を伸ばす
- ②背すじをのばす
- ③軽く体を倒す

- ①肘を曲げない
- ②肩を入れるように体を回す



- ①背すじをのばす
- ②膝を伸ばす

- ①背中を丸めない
- ②体を倒す
- ③膝を曲げない
- ④つま先を上げる



- ①背すじをのばす
- ②あごをひく

- ①背すじを丸める
- ②力をぬく

- ①背すじをのばす
- ②あごをひく
- ③お腹をへこませる(骨盤を立てる)



- ①肘を伸ばす
- ②背すじをのばす
- ③足裏をつける



- ①背中を丸めない
- ②体を回す、視線は指先
- ④肘をのばす



## 股・膝周りの筋膜リリース&運動

### 【下肢の筋膜リリース】



- ①片足を前へ出す
- ②背すじをのばす
- ③軽く体を倒す



- ①片足を後ろへ引き膝をつく
- ②背筋をのばす
- ③重心を軽く前に移す



- ①片足を後ろに引き両足ともつま先は真っすぐにする
- ②背すじをのばす
- ③重心を前へ移す

### 【下肢の筋力増強トレーニング】

- ①つま先の向きを真っすぐにする
  - ②背すじをのばす
  - ③膝とつま先の向きをまっすぐにしたまま腰をおとす
- ※腰は丸めないように



- ①足を肩幅に開く
- ②つま先の向きを真っすぐにする
- ③踵を上げる



- ①背すじをのばす
- ②軸足のつま先は真っすぐ
- ③可能であれば手を離す

※筋膜リリースの運動に関しては…

「自分でできる！筋膜リリースパーフェクトガイド」を監修の竹井仁先生(首都大学東京)の内容を引用しています。

## 【足趾のリラクゼーション】



- ①足の指と指の間に手の指を入れて足先を回す
- ②足の指を一本ずつもみ、痛みを感じる箇所は重点的に行う
- ③足裏は川の字を書くように3回くらいに分けて押しながらさする
- ④骨と骨の間の溝を足首から指先に向けて親指の腹で直線的に押し、さする
- ⑤雑巾を絞るように足首から膝までをもみながらスライドさせる

### ※筋膜リリースを行う際の注意点

- ①反応には個人差があります
- ②ゆっくり呼吸をしながら、20～30秒くらいから始めて、慣れてくれば90秒以上まで、行います
- ③勢いをつけたり、無理に伸ばしたり、痛みを我慢しないようにしましょう
- ④禁忌：悪性腫瘍、動脈瘤、急性期のリウマチ様関節炎、血腫、開放創、治癒過程にある骨折部位などには実施しないようにしましょう

## 《春の健康フェアを通して…》



3グループに分かれて運動を行いました。みなさん運動に対する意識が高く、全てのグループを体験される方も数多くいらっしゃいました。「どういう風に動かせばいいのかわからない…」という声に対しても、周りのスタッフで個別に指導を行いました。今後、自宅等でも継続していただき、健康な身体づくりを行っていただければと思います。