こうとう 🔟

東京2020

オリンピックまで あと **582**日 パラリンピックまで あと **614**日

東京2020



2019年 1月号

公益財団法人 江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号 TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 http://www.koto-hsc.or.jp/

年末年始のコリとむくみを予防しましょう!!

年末年始は、食べ過ぎ・飲み過ぎに加えて、運動量が減りがちです。また、寒 さで筋肉が硬直しやすくなり、血液循環が悪くなり、コリが溜まりやすくなりま す。簡単な運動と食事でコリとむくみを防ぎましょう!!

「コリ」予防!簡単ストレッチ

| 甲骨回転+しぇーストレッチ



①右腕を頭上に上げ、左腕 を背中に回して、それぞれ の肘を直角(90度)に曲 げる。



②肘を曲げたまま、両方の 肩甲骨を後ろから見て反時 計回りに回すように腕を動 かす。



③さらに効果を上げたい場 合、右足を左足の前で交差 してから、「しぇー」の ポーズを加える。



4上記③も楽にできるよう になれば、さらに鼻を左肩 に近づけるように回す。 この時、右肘が前にいかな いよう心掛ける。

開いて閉じてストレッチ



①椅子に座って両かかとをつ けたまま、両足先と両膝を外 側に回す。あごを軽く引いた まま背もたれにもたれかかる ようにし、両手を肩より高い 位置にもっていき胸を張る。



②あごを引きながら体を丸め る。両膝と両足先をくっつけ 両足を交差し、体を両膝に くっつけるようにする。





- 無理せずゆっくり持続的に伸ばしましょう。
- 体のどこが硬く、緊張しているのかを意識し ながら伸ばすことが大事です。慣れたら一動 作につき90秒ほど続けてみましょう。
- ゆっくり呼吸し、体のつっぱり感や硬さがほ ぐれ体全体が上下に伸び、体が軟らかくなっ ていく感覚を大切にしましょう。
- 1日1回ではなく、午前・午後・入浴後など 1日に数回行うと、より効果的です。

次ページで「むくみ」解消レシピを紹介



「むくみ」解消!簡単レシピ



塩分の採りすぎは、むくみの原因となります。 そこで、塩分控えめで胃腸にもやさしい大根 とごぼうを使った簡単レシピを紹介します。

~ 大根のみぞれ汁 ~

<材料>

- ①大根500g ②人参60g ③ごぼう50g
- ④干し椎茸2枚 ⑤油揚げ1/2枚 ⑥だし汁4カップ
- ⑦酒(大2) ⑧塩(小2/3) ⑨みりん(大2)
- ⑩しょうゆ(小2) ⑪片栗粉

<作り方>

- 1 ごぼうの皮をこそげ、1cm角に切り水にさらす。 大根200gは皮をむき、ごぼうと同じ大きさに切 る。
- 2 だし汁に1の具を入れ、火にかけ、やわらかくする。
- **3** 残りの大根は皮をむき、すりおろし、絞って汁を とる。
- **4** 3の絞り汁を2の鍋に加え、酒、塩、みりん、 しょうゆで調味。

片栗粉大さじ1を同量の水で溶いて加え、最後に大根おろしを加えてひと煮して、椀に盛って完成。

正月からエクササイズ!そんなあなたに! 深川北スポーツセンター

「新春スペシャルプログラム」

1月2日(水)



ファットバーンエアロ	14:00~14:45
バレトン+サーキット	15:00~15:45

1月3日(木)



l	やさしいヨガ	10:00~10:45	
l	ひっこめお腹&ストレッチ	11:00~11:45	

★皆さまのご来館お待ちしております★

コリ・むくみ解消!各スポーツセンター 「**ショートタイムエクササイズ**!

トレーニング室利用者が無料で参加できるプログラムです。ストレッチの他、ZUMBAやヨガなど色々なエクササイズを行っています。

スポーツ会館

リズム&ストレッチ	毎週水・木曜11:10~11:40
ストレッチポール	毎週木曜 20:40~21:00 毎週金曜 11:10~11:30 毎週土曜 11:40~12:00
リングストレッチ	毎週水曜 20:40~21:00 毎週土曜 16:25~16:45

深川スポーツセンター

ボディシェイプ&ストレッチ	毎週火・木曜	¥10:05~10:30
ストレッチポール	月曜毎週金曜	11:05~11:25 14:50~15:10 11:05~11:25 14:50~15:10
ストレッチポール30	毎週木曜 毎週日曜	20:15~20:45 16:15~16:45

亀戸スポーツセンター

ストレッチポール	月曜	10:30~11:00
- - - - - - - -	, 5	

有明スポーツセンター

ストレッチポール15	月曜 毎週日曜	10:30~11:00 13:50~14:05
ストレッチタイム30	毎週金曜	12:00~12:30

東砂スポーツセンター

やってみよう筋膜リリース	毎週金曜 19:00~19:25	
ストレッチエクササイズ	毎日(休館日除く)	
	詳細はお問合せください。	

深川北スポーツセンター

カラダほぐし 第1・2・4土曜 18:40~19:25



全長30mのスライダーです! 是非ご家族でご来場ください! 年始は1月2日より営業します。 ※1月2日・3日は17時閉館



★年末年始のお知らせ★

休館:12月29日(土)~1月1日(火)

※有明スポーツセンターは12月28日(金)よりプール休場いたします。

臨時営業:1月2日(水)・1月3日(木)

■トレーニング室 9:00~17:00 ■屋内プール 9:30~17:00

