

東京2020

オリンピックまであと

427日

東京2020

パラリンピックまであと

459日

フィット

こうとう M I N I

2019年

6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 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

ひざの違和感はありませんか？

気になるあなたは！

筋力トレーニング&ストレッチで

「ひざ痛予防」

ひざが痛み出したら危険信号！？

力が入りづらかったり、立ち上がる時などの

動き始めに違和感を感じたことはありませんか？

違和感が痛みに変わる前に、早めのケアが大切です。



ひざ痛はどうして起こるの？

ひざ痛は、運動不足による「筋肉の低下」「関節の柔軟性の低下」「姿勢の癖」などが原因のひとつです。

これらは運動することで改善することができます。違和感が痛みにならないうちに早めのケアを心がけましょう。

強い痛みのある方は、医師に相談してから運動しましょう。



筋力アップ+柔軟性=ひざ痛予防

ひざ痛の予防には、ひざ周りの筋力を鍛える筋力トレーニングとストレッチが効果的です。

●筋力トレーニング

- ・ひざを支える筋力が強くなることで、関節の動きの安定感が増す。
- ・姿勢を維持する筋肉を鍛える。

●ストレッチ

- ・関節の動きが滑らかになる。
- ・ひざの動く範囲が広がり、曲げ伸ばしがしやすくなる。



裏面

トレーニング室を上手に活用しよう！

ひざ関節を支える筋力トレーニング・ショートエクササイズを利用したストレッチを紹介。

ひざ痛予防にトレーニング室を上手に活用しよう

トレーニング室には、各種マシンが揃っています。

また、姿勢を整え柔軟性を向上させるエクササイズ（無料）も用意しています。

専門のトレーナーがいるので、はじめての方でも安心です。



ひざ周りの筋力アップ おすすめマシン ①

主に太ももの前側と
おしりの筋肉を鍛えます

姿勢を改善する為の筋力アップ おすすめマシン ②

主に内側の太ももの
筋肉を鍛えます

「レッグプレス」

- ひざ関節を支える筋力をアップさせ、ひざの曲げ伸ばしをスムーズにします。
- レベルに合わせた負荷に調整することで、ひざへの負担を抑えながら、無理なく筋力アップができます。
- 太もも前方の筋肉を鍛え、関節の変形を予防します。



「ヒップアダクション」

- 股関節を安定させるための筋肉を鍛え、骨盤を正しい位置に戻します。
- O脚を改善し、歩くときの衝撃を和らげることで、ひざ関節への負担を軽減することができます。



柔軟性の向上・姿勢を整えよう おすすめショートエクササイズ

トレーニング室利用料だけで参加できます。

➔ 4時間券 400円、お得な回数券・定期券も販売中

●ストレッチ (亀戸SC)

毎日9:15~9:30

柔軟性を高め、全身のリラクゼーション効果を高めます。

●チェア体操 (深川SC)

月曜日15:45~16:30

椅子に座ってできるストレッチや、転倒、ひざ痛、腰痛などの予防運動を行います。



●姿勢・バランス改善 (東砂SC)

火曜日10:30~10:50

ミニボールなどの道具を使用して姿勢やバランス能力を向上させます。

●バレトン (深川北SC)

水曜日11:00~11:40

ヨガのバランスカ・バレエの柔軟性・フィットネスの筋力トレーニング要素を取り入れたプログラムです。

●ストレッチポール (スポーツ会館)

金曜日①11:10~11:30 ②20:40~21:00
日曜日 16:30~16:50

ストレッチポールを使って硬くなった筋肉や関節を緩ませて、体のバランスを整えます。

●ストレッチwith Yoga (有明SC)

土曜日14:15~15:00

ヨガのポーズと呼吸法で、体を整えます。



★6月の休館日★

6月10日(月)・6月24日(月)

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日です。