駿東新聞

第2号
平成19年3月
発行人
医療法人社団
すんとおる

運動型疾病予防施設 メディフィット・スント一

今回は、2F『メディフィット・スント一』の春のキャンペーンを紹介させて頂きます。
当フィットネスは、生活習慣病の予防・改善や、膝・腰痛・肩こりの改善を目的とした運動施設になります。
そこで、今回は春のキャンペーンといたしまして、医院に通われている患者様や、近隣の住人の方々に利用していただきたく思い、体験者を募集することになりました。

春のキャンペーン

1ヶ月無料体験実施中!!

期間 3月1日から5月31まで

5つのメニューから1つ選んで
あなたに合った運動を
していただきます。

① 減量 ② 糖尿病 ③ 高血圧
④ 肩こり ⑤ 腰痛症

定員 先着30名!!!

利用時間など

お気軽に

詳しくはフィットネススタッフまで
どうぞ。

フィットネス職員より

アットホームな環境で、楽しんで運動に取り組んでもらえるように努力しております。
この機会に少し体を動かしてみてはいかがでしょうか？

冬も終りを告げ、これから どんどん暖かくなっていきます。
運動のしやすい季節がやってきました!!
こたつの中で温め、大事に育てた肉体をそろそろ動かしてみませんか!?
今回は当院の2Fに併設しております、メディカルフィットネスクラブ『メディフィット・スント一』をご紹介したいと思います。
優しく、おもしろいスタッフとともに、楽しく安全に運動してみませんか？

院長からの一言

「病気にならない体を作りましょう」

人は長い一生の中で、多くの病気や怪我に遭遇します。そのうちの結構な割合が、運動不足から引き起こされる状態と考えられます。
筋力低下や姿勢が悪いことにより、腰痛や肩凝りなどが発症します。高齢者の転倒は運動神経の低下が大きな原因でしょう。全身的な病気も、高脂血症や糖尿病は運動により代謝されるべきコレステロールや血糖が、運動量が低下して相対的に増加した状態と考えられます。運動不足により、血の巡りが滞れば、血管壁が硬くなり、高血圧となります。これらは最近「メタボリック症候群」と呼ばれ、予防の重要性が強調されています。
運動習慣を身につける上で、適切な運動種目と運動量を設定することが肝要です。
当院に併設された「メディフィット・スント一」がお役に立てれば幸いです。

◀リズム体操▶
リズムにのって、有酸素運動。
4～7名の少人数で、楽しく全身を動かします♪

◀チェアエクササイズ▶
イスに座ったまま、音楽に合わせて手足を動かします。
膝や腰に不安がある方でも大丈夫!!

※どちらの教室も、ご自分のペースで参加して頂けます。
ぜひ、参加して下さい!!

知 名言集

駿東の半分はやさしさでできています。