

発行人 \*\*\* 医療法人社団  
すいとある

沼津市高浜町6-1  
TEL 055-922-8855

4月に入り、春らしくなりましたね。桜が散ってちょっと淋しいですが、新小学1年生のじかぴかのラントセルが嬉しい今日この頃。たくさんのお友達を作って、元気に遊んでほしいですね。そして新しいことにチャレンジするのには、この4月!! 過ごしやすいこの時期... 運動に興味ないですか? 運動と言えば、この人♡ フィットネスの大崎さんです。



○×目(△) 大崎さん

## 「気軽に運動。身近に健康。」

皆さん、こんにちは。3度目(?)の記事を書くことになりました。2F フィットネスの大崎です。今回は当医院のキックコピーのお知らせと運動について書いてみました。

このキックコピーは、当院に足を運んで下さる方に気軽に運動をして頂き、健康を身近に感じて欲しいという思いで作成しました。運動は誰もが実践したほうが良いしなくてはいけないと思っではいるもののなかなか実行できないのが現状だと思います。時間が無い、どうしていいかわからない、

など様々な原因があると思いますが、そんな皆様の悩みを当医院が解決いたします。

皆さんご存知の「メタボリックシンドローム」も、最近話題の「ロコモティブシンドローム」(※1)も運動によって内臓脂肪量の減少や筋肉を強化することによって症状が改善されます。しかし、運動は諸刃の剣です。適度な運動は健康にプラスになるのですが、やりすぎなど無理に運動をしてしまうとケガや故障の原因となります。競争するものでもありません。例えば、あの人は年齢が上なのに自分よりも回数が多いからと同じように運動をしてしまった結果、筋肉や腱を傷めてしまうこともあります。運動はその人にあったものを選んで行うことが大切です。そして、運動の効果は華と違って即効性はありません。「継続は力なり」と言われるように継続することによって効果が現れます。運動について相談や疑問などがありましたら当医院の職員に気軽にご相談下さい。それでは皆様も「気軽に運動。身近に健康」で、より快適な生活を送って下さい。

※1: 加齢や運動不足によって運動器(骨、関節、筋肉、骨格)の機能障害があり、歩行・バランス能力が低下して、痛みを伴った要介護状態になる危険性の高い状態をさす。

春の **キックコピー** キャンペーン開催中  
メテオフィット・スナール