

スポーツの秋！！自宅出来るトレーニングをご紹介！！

腰痛予防や姿勢改善に重要な腹筋。

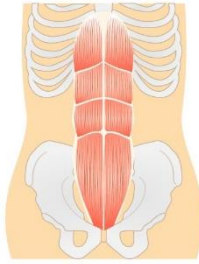
しばらくやったことがない！という方。

今からでも遅くはありません。

毎日10秒を3セットのわずか30秒！

ぜひ、ご自宅で実施してみてください。

起き上がれない人も、これならできるはず。



腹筋トレーニング



〔方法〕仰向けになり、膝と股関節を90度に曲げ、図の様にキープ。ゆっくり膝と股関節を伸ばして、曲げて、を繰り返しても良いです。下腹部（腹直筋）の引き締め効果あり！

話の種 Topix

〔エキノコックス症〕

令和3年2月に愛知県内で9例目の感染が確認されました。(1例目は平成26年3月、阿久比町。)

「エキノコックス症」は北海道のキタキツネに多く見られる寄生虫で、人に寄生すると10年前後の潜伏期間を経て重い肝不全を起こすことがあると言われています。発生理由はまだ明確に判明していないそうです。

阿久比町は新美南吉の「ごんぎつね」の舞台とされ、かつてはキツネの生息地でした。昭和30年ごろに姿を消し、近年になって確認されるようになったそうです。

現在はまだ未確定な要素が多いですが、下記に注意して下さい。

- ① 土や草を触った後は手を良く洗う。
- ② 生水を飲まない。
- ③ 野菜、果物は良く洗い、加熱する。
- ④ 犬の放し飼いをしない。
- ⑤ 野生動物と不用意な接触をしない。



過敏になる必要はないと思いますが、保健所などの情報も参考にし、感染を防ぎましょう。

Nutrition 栄養と健康 Health

《徒歩の日》

「徒歩の日」は毎年10月4日にあります。この記念日？は2004年に宮崎県宮崎市の「徒歩を楽しむ会」代表・貞原信義氏によって制定されたものです。「徒歩の日」には、日常生活で歩く習慣を取り戻して健康になるという目的があるそうです。由来は「10(と)4(フォー)」という語呂合わせだそうです(^_^; 現在、健康を維持・推進するためのウォーキング大会は日本各地で行われています。そんなウォーキング大会の先駆けでもある日本最大のウォーキング大会が「日本スリーデーマーチ」です。埼玉県松山市で行われる大会で、オランダで行われる「ナイメーヘン国際フォーデーマーチ」に次ぐ世界2位の規模の大会です。

ウォーキングは筋肉を動かす有酸素運動です。運動の秋。少しでも景色を見がてらウォーキングしてみたいはかがでしょう。

～求人情報～

当社では下記の資格者を急募しております。

柔道整復師 2名

鍼灸あんまマッサージ指圧師 2名

看護師 2名～

介護福祉士 2名

*ご紹介頂けると大変助かります！！



接骨院なちゅらる

🕒 診療受付時間

午前 8:00～11:30 午後 16:00～20:30

月曜日～土曜日

🕒 休診日

水曜日・日曜日・年末年始など *祝日は営業します。

愛知県知多郡武豊町ヒジリ田 61



0569-74-1580

