

# B.O.Hトレーナー通信 「1分間フィットネス」

2018年6月号 Vol.1

## 健康に関する様々な情報を発信します！

皆さま！はじめまして！

トレーナーの丸岡と申します！この度「1分間フィットネス」と題しまして、健康や運動に関する様々な情報をお届けする通信を発行することとなりました！短い時間でも実施いただける簡単でも効果的な体操や、そのほか役立つ情報を発信していきます。

まさに「1分間フィットネス」な情報です！！



トレーナー 丸岡豊

保有資格については下部参照

## 「マメ知識」コーナー！！

### 夏間近！水分補給のポイント！

1日に約2Lもの水分を失うと言われています。食事からの水分摂取を考えると、1回200ml、1日に約1L程度の水分補給を心掛けましょう！



## 今後は体操教室も開催していきます！

今後は定期的に体操教室も開催していく予定です！寿命延伸とは裏腹に何でも便利になっている現代において、定期的な運動が不足しがちです。また、運動を行うことは身体的な効果だけでなく精神的な効果も期待できます。



皆さまの健康の維持増進に是非お役立てください！

## 今月の「1分間フィットネス」！

今回は「へそ覗き込み腹筋」をご紹介します。

- ①脚を伸ばして仰向けになります。
- ②お臍が見えるくらい上体を起こして、戻ります。

※息を吐きながら身体を起こしましょう

※首などに痛みが出る時は無理に行うことなく、運動を中止してください

運動は〇〇しながらの「ながら運動」がオススメです！就寝前などに横になりながら是非お試しください！まずは10回程度から行い、20回を目指しましょう！



腰痛の予防に！！

写真、へそ覗き込み腹筋

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

### 健康運動指導士

健康運動指導士とは、保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者をいいます。ハイリスク者も対象にした安全で効果的な運動指導を行なうことのできる専門家です。

公益財団法人  
健康・体力づくり事業財団  
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

### 日本スポーツ協会

#### アスレティックトレーナー

機能解剖や運動学に関する専門的な知識を有し、スポーツ活動現場において、スポーツドクター及びコーチとの緊密な連携・協力のもとに、競技者の健康管理、スポーツ障害・外傷の予防、応急処置、アスレティックリハビリテーション及び体力トレーニング、コンディショニングなどにあたります。

公益財団法人  
日本スポーツ協会

### NSCA ジャパン

#### ストレングス&コンディショニングスペシャリスト (CSCS)

ストレングスコーチは主にアスリートを対象に、パフォーマンスの向上と傷害予防を目的として、ストレングストレーニングを中心とした安全で効果的なエクササイズプログラムを作成し、指導を行います。

NSCA JAPAN  
NATIONAL STRENGTH AND  
CONDITIONING ASSOCIATION

最先端の医療技術で負担の少ない  
治療を行っております



## 医療法人弘英会 琵琶湖大橋病院

# 京都府立医科大学 眼科 関連病院 眼科 センター

- 日帰り・入院 白内障手術
- 緑内障手術
- 硝子体手術（糖尿病網膜症・網膜剥離など）
- 眼瞼下垂・内反症手術
- 加齢性黄斑変性症（硝子体注射・光線力学療法）

◆受付時間 8:00～11:30 ◆診療時間 月～土  
大津市真野五丁目1番29号 電話:077-573-4321

雄琴駅・堅田駅から送迎バスあり