

vol.24

発行「イスト」フィットネスクラブ
0742-45-5009
奈良市三碓5-3-26
<http://www.ist-japan.com>



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
specialistを目指します。

2011年3月11日の東日本大震災から早くも1年が経過しました。
まだまだ被災地における復旧・復興には問題が山積しておりますが、1日も早い復旧・復興をお祈りいたします。

東日本大震災を機に、災害への備えをすすめている方が増えていると聞きます。
当クラブにお越し頂いている皆様に於きましては、フィットネスの実践こそが最大の災害への備えか

自分の身を自分で守る事で、初めて大切な人を守る事が出来ます。
有事には、皆様の健康こそが本当の”絆”となり、光となるでしょう。



私達は皆様がより健康へと邁進していただけるよう、精一杯サポートさせていただきます。

”ロコモティブシンドローム”をご存知ですか？

近年、「メタボリックシンドローム」(内臓脂肪症候群)通称:メタボ については、広く認知されるようになり、皆様も今まで以上に気を配られていると存じます。

内臓脂肪の増加は、糖尿病・肥満・脂質代謝異常・高血圧など心筋梗塞を引き起こし、生命に関わる事から「死の四重奏」とも呼ばれています。

一方で、ここ数年”ロコモティブシンドローム”通称:ロコモ という言葉も耳にするようになってきました。

ロコモは運動器症候群と言われ、痛みなどが原因で筋肉や関節を動かす機会が減少してしまう事を意味します。

ではなぜそこに問題が存在するかといいますと、運動・活動不足による消費エネルギーの減少により、肥満をはじめとするメタボリック症候群・予備軍に陥ってしまう点です。しかもそればかりか、運動・活動不足による筋肉や関節や骨への刺激の減少で、痛みのあった箇所はもとより、健康であったはずの筋肉や関節までが機能の低下に陥り、更にメタボを加速させてしまうといった悪循環を招いてしまいます。

しかし、諸所の痛みを抱えたまま、ただ運動をすれば良いという問題ではなく、運動が全ての痛みにも万能というわけでもありません。

たとえば、膝痛にしてもその原因は様々であり、痛みの原因がわかってこそ初めて効果的な運動の方法を知る事が出来ます。

ところが、身体のどこかに痛みが出て、イストでの運動を諦めてしまうかたもいらっしゃいます。

もし、身体の痛みが気になり日常生活や運動に支障をきたしている方、或いはそのような症状が表れた時には、まず私達にご相談下さい。

場合によっては医療機関への受診をおすすめする場合も御座いますが、医師による診断に基づき適切な運動プログラムを提供させていただきます。