Swimming School & Sports Club
"Well·Be"
株式会社 水口スポーツセンター

肩こり腰痛改善教室

体全体のストレッチと筋肉強化が水中運動では安全に行えます

ぎっくり腰　危険度チェック

一つでも当てはまる方はぎっくり腰になる可能性が高いと考えて下さい

- □前屈みの仕事を続けると腰が痛む
- □重い荷物を持ち運ぶ作業が多い
- □お尻や脚が痛む・しびれる
- □痛みやしびれで長く歩けない
- □片脚で立って靴下を履くのが辛い
- □じっとしていても腰が痛む

教室では個別のメニューを提供しながらトレーニングを積み重ねて頂きます

ウォーキングで全身の筋肉を使って有酸素運動を行います

負荷をかけて体幹を効かせた部分的なトレーニングができます

水の中は浮力があり、体への負担も軽く、水の抵抗で短時間でも筋肉を鍛えることができます

肩こり腰痛改善教室のＳ・Ｎ様（６２歳）をご紹介します

運動目標：日常生活の安定化
（出来ないことを出来るようにしたい）

- 長く歩けるようになる
- 運動習慣をつける
- 趣味のゴルフをもう一度
  できるようになりたい

運動を始めて４年半、現在は自由遊泳コースを併用して週２回から３回運動継続中で、クロールにもチャレンジ中。まずは現状維持が目標です。

肩こり腰痛改善のための教室

つらい肩こりや腰痛で日常生活に辛さを感じておられる方に、個別の症状に合わせたコンディショニングを提供し体力アップや筋力アップを目指します

火・金曜日　10：00～11：00
火・木曜日　11：15～12：15

※体験料は無料です。まずはお電話でご相談下さい。
・お困りの症状や運動療法の効果についてご説明させて頂きます。
・プールや施設のご見学からでも結構です。
・体験の３日前までにお電話下さい。　　（担当：福池・平田）

【安全のためにウェル・ビが実施していること】

- マスク着用でご来館下さい　・手すりやイスなど定期的に消毒を行います
- フロントをご利用の際は間隔を1m空けていただくようお願い致します
- 館内に会員様用の消毒液を設置いたします
- 館内換気のため定期的に出入口、窓を開放いたします

当施設は厚生労働大臣認定の施設であり滋賀県の指定運動療法施設の認可を受けています

お問い合わせ：㈱水口スポーツセンター　Well・Be　滋賀県甲賀市水口町北内貴７７
Tel：０７４８－６３－１２００

「腰痛は「国民病」と言われるくらい多くの日本人が悩まされています。幾度となく繰り返す痛みや不快感に体を動かすことが怖くなり、筋力が低下し、更に痛みが増していくと、安心して日常生活を過ごすことや仕事を続けていくことさえ難しくなります。肩こりは肩周りの筋肉を動かすことで血流を良くし、腰痛は腹筋やお腹の圧力を高めることで姿勢改善に繋がり予防することができます。ご自身の体の状況を把握し、

腰痛との付き合い方を一緒に考え予防していきます。

腰痛は腹筋やお腹の圧力を高めることで姿勢改善に繋がり予防することができます