



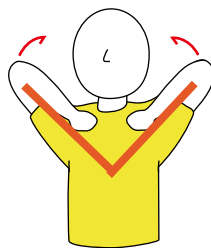
肩こりに肩甲骨ストレッチ

季節の変わり目は体調を崩しやすいと昔から言いますが、実は1年で最も肩が凝りやすい時期は11月という説があります。その理由には気圧が関係しており、気圧が高いと交感神経が緊張して血管が収縮しやすい状態になります。血流が低下し、その状態で筋肉を使うと肩や首の凝り、腰痛などが起きやすいというわけです。また、本格的な衣替えと重なり、コートのような重量のある冬服に変わるタイミング。このような気圧や気温の変化が肩こりや腰痛の症状を感じやすくさせるのです。そこで、肩こりを改善させる肩甲骨ストレッチを2つ紹介していきます。肩甲骨は肩こりの要因の一つになることが多く、マッサージでほぐすことは難しいので、ストレッチで肩甲骨の動きを良くし、肩こり改善に役立ててください。

肩甲骨ストレッチ

その①

1. 両肘を曲げて肩より上に上げる
(腕が上がらない人はできるところまでOK)。
手は軽く握って鎖骨の辺りに置く。
2. 両肘をゆっくりと後ろに引く
(肩甲骨を背中からはがすイメージで寄せる)。
5秒かけて息を吐きながら、肘はできるだけ下げないようにする。
3. 肩甲骨を寄せたまま肘を下げ、脱力する。これを5回繰り返す。

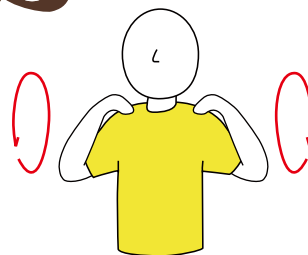


※腕でV字をつくるイメージ

肩甲骨ストレッチ

その②

1. 両手を肩に乗せて、肘で大きな円を描くように前から後ろに30秒間回します。
2. 反対に、肘を後ろから前に30秒間回します。



どちらのストレッチも無理のない範囲で行いましょう。



11月といえば

からだを温めて風邪予防

気温も低くなり、肌寒い季節になってきました。寒くなるとウイルスが蔓延しやすい環境にあると言われてます。風邪や感染症のウイルス侵入を防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。

からだを温める食材

- ・野菜 菜・しょうが・にんにく・ごぼう・かぼちゃ・にんじん・だいこん・れんこん
- ・果物 物・りんご・さくらんぼ・ぶどう
- ・発酵食品 納豆・みそ・チーズ・ヨーグルト等

このようからだを温めてくれる食材は多くあります。その中でも、土の中にできる野菜はからだを温める作用があります。主に根菜類や生姜です。また、寒い季節・地域で育った食材や冬が旬の食材は、からだを温める性質があるので、ぜひ料理にたくさん取り入れてみてください。これらを十分に摂取し、バランスの良い食事からだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。

一般公開プログラムスケジュール 11月 ※祝日はお休み

※今後の状況によりましては変更となる可能性もあります。ご不明な点は駒場体育館までお問い合わせください。

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:00	1・8・15・22・29
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	2・9・16・30 ※23日はお休み
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	10・17・24 ※3日はお休み
卓球	金曜	19:00-21:30	4・11・18・25
剣道	土曜	15:40-18:00	5・12・19・26
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	5・19
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	6・20
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-	13

体育室 & プール

臨時休場のお知らせ

体育室床の全面張替え及びプール槽改修工事のため、下記の期間休場いたします。

体育室 令和5年1月5日（木曜日）から
2月15日（水曜日）まで
プール 令和5年1月5日（木曜日）から
2月28日（火曜日）まで

ご理解、ご協力をお願いいたします。

目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39

TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926

駒場体育館ホームページ <https://www.komaba-taikukan.jp/>
目黒区ホームページ <https://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>



京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分



東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き
東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き
小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き
バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は100円硬貨が必要です。（返却式）

※教室申し込み等、詳しくは、11/15発行の「めぐろ区報」、または駒場体育館ホームページをご覧ください。