厚生労働大臣認定　健康増進施設　　医療費控除が受けられる「指定運動療法施設」2022.4認定

フィットネスクラブピノス　洛西口　会報誌

ピノスフレンド

2024年
1月・2月・3月号

////////////健康情報 ////////////

人間の要である『姿勢』

皆さんは1日何時間、座っていますか？世界の座っている時間の平均は約5時間といわれています。それに対して、日本人は約7時間。日本人の座っている時間は、世界中でもっとも長いといわれています。
座っている姿勢は、気を抜くと背骨が丸まり、肩が落ち、下腹が出てと、時間が経つにつれて姿勢がどんどんくずれてしまいます。そんな姿勢を長時間続けていると、腰をはじめ、首や肩、腕などに負担がかかり、**疲労が蓄積**しやすくなります。現代人は、姿勢をくずして座り続けることのリスクと正しい姿勢の重要性について、改めて考える必要があります。
姿勢が悪いと体の一部に極端な負荷がかかるため、**身体のトラブルを引き起こしやすく**なります。また、姿勢が悪いために**呼吸が浅くなり**、十分な空気を体内に取り入れることが難しくなります。身体は緊張状態が続き、**疲れが取れにくい・集中力が続かない**など普段の生活にも影響を及ぼすことがあります。人間の身体はいろんなところでつながっているので、「姿勢が悪い」ことが引き金となって、様々なトラブルに繋がることがあるのです。

姿勢を正すことによるメリット

メリット1　歪みによる身体の負担を軽減

姿勢の歪みによって、重さやだるさを感じてしまう身体。何をするのも面倒になっていた日々も、正しい姿勢を意識し、ボディバランスを整えることで、いつでも軽やかに動ける状態に。正しい姿勢で、毎日の快適さがぐんと高まります。

メリット2　しなやかな身体で健康寿命アップ

姿勢の歪みによって腰や首、肩に違和感を感じると、本来の運動能力にストップをかけてしまうこともあります。正しい姿勢で違和感のない状態になれば、柔軟性、可動域も改善。しなやかに動ける身体で健康寿命アップが目指せます。

メリット3　慢性的なお悩みから解放されて集中力アップ

腰や首まわりなどの慢性的なお悩み。その影響で、集中力が下がることに・・・。さらに、背中が丸まっていると肺が圧迫され、脳へ届く酸素量が低下し、十分に働きにくくなります。姿勢の歪みをケアし正しい姿勢を保つことで集中力アップも期待できます。

このように姿勢を改善することでのたくさんのメリットがあります。日々の生活が快適でイキイキと過ごせるように、今一度、ご自身の要である『姿勢』を見つめ直しましょう。今回ピノスでは、姿勢分析ができる「シセイカルテ」を導入しました。6ポーズ（姿勢分析と可動域測定）の撮影を行い身体のどの部分の姿勢が崩れていて、どのようにすれば良いか解析されます。それを受けてピノススタッフがトレーニングメニューの変更も行い改善に向けてアドバイスもしますので、ぜひ体験してみてください。

ご自分の姿勢の状態を知ろう！

AI姿勢分析測定

AI姿勢分析“シセイカルテ”で出来ること

①歪み度合いを数値化し姿勢スコアを算出
②このままの姿勢で過ごすとなってしまうかもしれない未來姿勢を3Dアバターで表示
③改善のためのアドバイスとピノススタッフのメニュー変更

測定：１回500円（税込）　姿勢分析＋可動域測定6ポーズ

申込：フロント（代金のお支払いと測定日時の相談）　測定場所：ジム

↑このような表示で結果がわかりやすいです。↑

---レッスン情報---

姿勢改善のレッスンを実施いたします。ぜひご参加ください。

【日時】
1月　30日（火）　10：00　～　10：50
2月　16日（金）　14：00　～　14：50
3月　10日（日）　15：40　～　16：30

【場　所】　Bスタジオ
【参加費】　５００円（税込）
【担　当】　山﨑
【定　員】　各10名

内容：ストレッチポールで姿勢改善レッスン

【申込】
1月10日（水）９：３０～
※お一人ひと枠のみ
※電話申込可
（同時刻の申込の場合フロントを優先）
※会員のご家族も申込可
（会員様優先のため1月17日以降のお申込。料金は同じ）

カレンダーは裏面にあります　→