

# ◎2019年6月 スタジオメニュー スケジュール

| 月 | 火                 | 水                    | 木                       | 金                       |
|---|-------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | 10:30~11:30<br>ヨガ | 13:00~14:00<br>ピラティス | 13:00~14:00<br>リフレッシュヨガ | 10:30~11:30<br>サーキットエアロ |

※急遽、プログラムが変更になる場合があります。ご了承下さい。

## お知らせ

### ●レッスン休講

日時／6月21日(金)10時30分～11時30分  
内容／サーキットエアロ

### ●営業時間

6月27日(木)休館／終日  
6月28日(金)休館／13時～16時30分

●介護予防教室  
月・火・木・金／15時～16時  
スタジオ内使用します。  
ご協力お願い致します。

## 豆知識

### 赤ちゃんトレーニングで不調解消！

時代が「令和」に変わり、大型連休も終わり梅雨の季節になってきました。日々の仕事や家事、環境の変化等でお疲れ気味の方も多と思います。そんな方々は赤ちゃんの動きを取り入れた「赤ちゃんトレーニング」をしてストレス発散し、不調を解消しましょう!!

### 成長と共に生まれる不調

大人になり仕事や生活習慣からくる不調を抱えた方は多くいます。それらは成長の中で生まれる動作時の癖や偏りが原因だと考えられます。では、子供の頃や赤ちゃんの頃はどうかだったでしょう?動作時の癖や偏りが無く、きっと今よりは身体の不調は少ないはずです。特に赤ちゃんは筋肉が発達していないにも関わらず、成長と共に様々な動きを簡単にやってみせます。ですが大人になると赤ちゃんの時にはできていた動きができなくなる方が多くいます。この赤ちゃんの動きこそが身体への負担が少なく、正しいポジションで動くことができる方法となります。

### 発達過程で獲得される動きのパターン

赤ちゃんは生まれた直後から音や光の刺激に対して反射運動を行い、成長と共に様々な動作パターンを習得していき基礎筋力が獲得されます。この動きに関しては皆同じ発達過程があり、ここで得られる動作パターンは、関節の可動性+筋肉の安定性により行うことができます。

### ●動きの発達過程

呼吸→頭と首のコントロール→仰向けでの身体の安定(両足の上げ下げ等)→寝返り→ずり這い→高這い→ハイハイ→膝立ち→つかまり立ち→スクワット→ステップ→歩行→走り



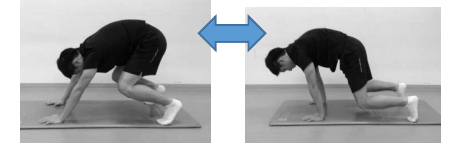
## Let's 赤ちゃんトレーニング!

### ①仰向けの姿勢(生後3ヶ月～5ヶ月)



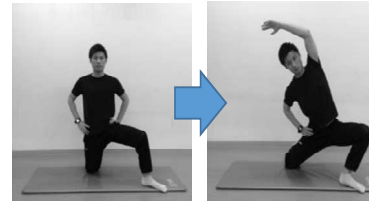
仰向き呼吸

### ②四つ這いの姿勢(生後6ヶ月～8ヶ月)



膝浮かし前後移

### ③片膝立ちの姿勢(生後9ヶ月～11ヶ月)



身体ひねり

### ④立位姿勢(生後12ヶ月以上)



脚前後スクワット

皆さんも普段行われているトレーニングもあるのではないのでしょうか。人間本来の運動パターンをもう一度見直して、身体の不調を改善しましょう!



## メディカルフィットネス エムズ

住所: 大阪府豊中市岡町北1-2-4

Tel: 06-6841-5720

E-mail: medfit-ms@minamitani-c.or.jp

http://www.minamitani-ms.jp/

【営業時間】

平日/9時～20時

土日祝/8時～13時

【定休日】

第4木曜日、年末年始