



しんまち 歳時記

第124号 2018年4月7日 発行

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ビラージュ・パオ1FA

TEL 0197-63-3770

セントラル鍼灸整骨院

〒020-0062 盛岡市長田町14-43

TEL 019-681-1716

しんまちリハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5

TEL 0197-72-7124

ホームページ <http://shinhari.com> スタッフブログ <http://expert-staff.jugem.jp/>

今月も「しんまち歳時記」を読んで頂きありがとうございます。

待望の春が来ました！

雪が多かった今年でしょうか。例年にも増してウキウキ感が増しています。

先月の24日、房総半島に「100キロ、75キロウルトラマラソン」に行ってきました。

天候にも恵まれ、日焼けして帰ってきました。

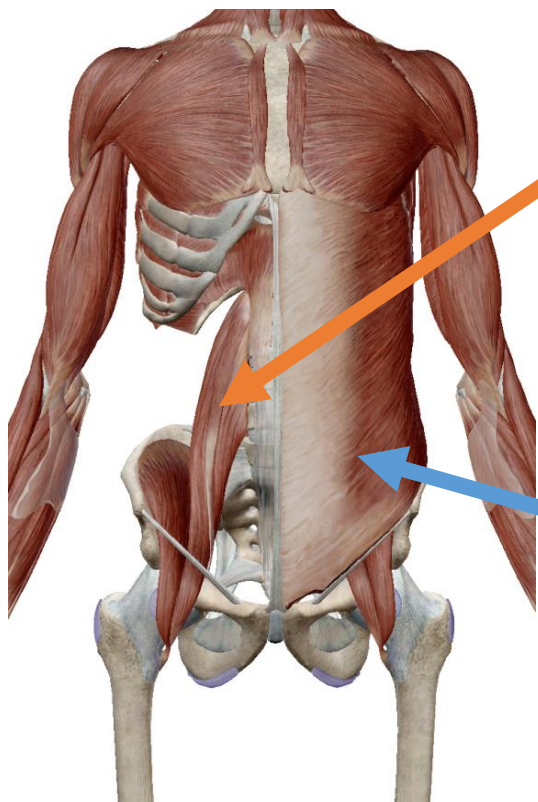
春を超えて初夏を思わず南房総でした。

春が来たら体を動かそう！！と思っていた方も多いと思います。

私達しんまちでは、「インナーマッスル強化月間」として正しいインナーマッスルについてをお伝えしていこうと思っています。

今回はインナーマッスルって何？

鍛えると何がいいの？を、お伝えします。



(深層筋)

インナーマッスル

骨格・関節・内臓を支える

自分では鍛えにくい

筋肉が小さい

年齢とともに筋力が低下する

内臓脂肪の燃焼

(表層筋)

アウターマッスル

大きな力を発揮するための筋肉

自分の意思で鍛えられる

大きくて鍛えやすい

見た目に出る

皮下脂肪の燃焼

インナーマッスルを鍛える事により姿勢保持⇒痛みが出にくくなる

基礎代謝の向上⇒太りにくくなる

代表 浅川 進