

中高年のための

橋本接骨院の体操教室

いつまでも歩ける体でありたい。そんなあなたのための体操教室です！



少人数・予約制 参加者募集中！

火曜コース、水曜コース、木曜コース（1階）、金曜コースで開催
14時～15時の1時間

参加費は1回500円 ご予約をお願いいたします 079-298-2541

ストレッチ、筋トレ、体操、チューブ運動、ボール運動など年齢、痛み、体力に不安がある方でも大丈夫です。接骨院だからこそできる体の状態に応じた運動プログラムを提供します。

橋本接骨院の体操教室だからできる3つの特徴

1

痛みを改善する

ひとりひとりの症状を把握しているからこそできる最適なプログラム

2

機能回復

筋肉、骨、運動器のスペシャリストとして最短で効果的な運動療法

3

再発させない

施術と併用することで運動機能を向上させる



施術と併用することで効果を高めます
症状を把握しているからこそ安全に効果的なトレーニングが可能になります



自由に気軽に参加ください

毎回続けて参加できなくても大丈夫。体調、スケジュールに合わせて参加可能



症状改善のための教室です

最初は少しキツく感じるかもしれませんが、継続することで変化を実感できます

年齢だからとあきらめないで！

80歳以上の高齢者でも筋力は向上します！

50歳以上になると筋力の低下のスピードが速くなります。

疲れやすくなった、足腰がだるい、関節に痛みを感じるようになった、これらは筋肉が弱くなっているからかもしれません。

特に低下していくのがお腹周り、太もも、ふくらはぎの筋肉です。これらの筋肉は50歳以上の方が普段の生活だけで、何も運動していなければ1年に1%ずつ減少します。1%というと大したことはないと思われるかもしれませんが、しかし、70歳になると20%の減少です！20%減少では歩く、立ち座り、同じ姿勢をキープし続けることが苦痛になります。

それにプラスして、日常生活で歩くことが少なくなり、車やエレベーターを使う生活が多いと筋肉を使わなくなり、やがて動けなくなり、介護が必要となります。



80歳以上の高齢者でも、繰り返しトレーニングを続ければ、低下した筋力は向上します。

1年で1%減少した筋肉を少しずつ取り戻せばいいのです。ムキムキの筋肉にしたり、お腹をシックスパックにすることまでしなくていいです。

まずは2~3%の筋力のアップを目指しましょう。

それならほんの少し運動を意識するだけでできる気がしませんか？

ここで、私が声を大にして言いたいのは「年をとることと老化は別のもの」です。

年齢だからと言ってあきらめないでください！

いつまでも歩ける体のために、関節の痛みを少なくするためには筋力をつけるトレーニングは必須ですが、きついトレーニングは必要ないです。

無理せず、ゆっくりとした動きを心がけ、鍛えたい筋肉を意識して行うことで細くなってしまった筋肉を少しずつ戻し、膝や腰などの症状改善のための体操教室を橋本接骨院では実施しています。

まずは、体験&見学にお越しください！ **079-298-2541**



橋本接骨院 院長 橋本治彦

柔道整復師・鍼灸師・認定機能訓練師