

スポリハニュース

ゴールデン・ウィークが始まります。
むかし、映画会社の大映がこの時期の興行成績がよかったのでゴールデン・ウィークと名づけたそうです。
いわゆる業界用語だったんですね!知っていました?
みなさんは、この黄金週間をどのように過ごしますか?
えっ? もちろんスポリハは営業中です。

5月号

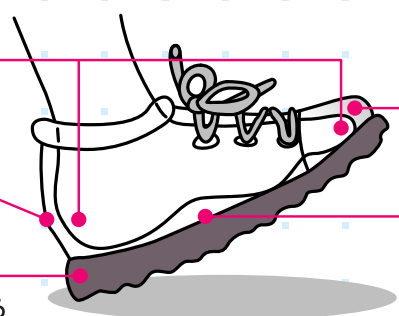
平成20年4月発行

特集!! 春からはじめるウォーキング2!

ウォーキングについてのパート2ということで、
今回は「シューズの選び方」を紹介します。
ウォーキングにとって、シューズは唯一の道具です。
「ちょっとだけいいものを履く!」というのがポイントかも知れませんね。

ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせたり、
特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

- 
- 1 かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか?
 - 2 指先が余裕をもって動かせる。
 - 3 かかとの部分がしっかりと包み込まれている。
 - 4 パットが土踏まずにフィットしている。
 - 5 かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある

厚生労働省科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

お知らせ

CTスキャンによる内臓脂肪検査を導入しました。
スポ・リハ会員は、1年に1回無料で測定できます。
希望の方は、スポ・リハスタッフまでお尋ね下さい。
ご家族の方やお友達は、2,100円でできます。