

はじめまして、この春から地域おこし協力隊トレーナーに着任した新井田です。運動習慣化促進事業に関わる新コラムにあたり『コンディショニング体験談』についてお話したいと思います。

私の姿勢は反り腰で、慢性的な腰痛持ちでした。着任前は学業とアルバイトをしており5～8時間は立ちっぱなしが当たり前、身体の痛みや疲れやすいことが悩みでした。

新しい環境となり、運動を担当する私自身がその効果を実感することを勧められ、姿勢作りのコンディショニングを始めたところ、約1か月半で身体が変わり始めました。

先日、久しぶりに長距離を歩く機会があり不安がありましたが、以前はつらかった8000歩以上歩いても、足の痛みや腰痛もなく楽に歩けたことに驚きました！

このような効果は、私だけではなく、現在コンディショニング事業に参加されている皆様も「楽に歩けるようになった」「出かける楽しみが増えた」と嬉しい感想をお聞きます。

姿勢改善の方法は色々ありますが、例えば少し背を高くする意識をするだけでもお腹（体幹）にスイッチが入り、姿勢保持の習慣がつくことで、腰痛軽減の可能性がります。

日常の姿勢修正からチャレンジしてみませんか？

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
トレーニング指導者（介護保険課 介護支援係） 新井田 由衣

参加者募集！ 「なかなかコンディショニング交流会」のお知らせ

毎月、最終月曜日はシルバースポーツセンターで、楽しく体を動かしませんか？
体力の低下を感じていながら気軽な運動機会が少ない方、運動不足を感じている子育て中の方など、多世代交流をしながら一緒に楽しみましょう！（写真は実施の様子です。）



開催日	日程	内容	講師
第5回	8月31日(月)	●コンディショニング体操 (なかなか百歳体操など)	町地域包括支援センター 職員 (理学療法士・保健師 他)
第6回	9月28日(月)	●軽スポーツ (モルック、ボッチャ等)	町地域おこし協力隊トレーナー ボッチャ指導者、モルック担当者 他
第7回	10月26日(月)		
第8回	11月30日(月)		

- ◆時間：午前10時～11時45分（気温の影響により時間変更の可能性あり ※随時周知）
- ◆場所：シルバースポーツセンター（東20条北7丁目）
- ◆内容：コンディショニング運動（なかなか百歳体操など）、軽スポーツ（モルック、ボッチャ等）
- ◆参加対象：中標津町民 興味のある方どなたでも
（お手伝いが必要な方や未就学児は、付き添い者の同伴があれば参加可能です。）
- ◆参加費：無料 ◆定員：各回50人 ◆申し込み締切：開催前日まで
- ◆持ち物等：運動靴（上履き）、動きやすい服装、飲料水（自動販売機はありません）
- ◆申し込み方法：電話またはWEB予約（右のQRコードから申し込みができます。）



申し込み・問い合わせは、地域包括支援センター（直通 ☎74-0867）まで。

有料広告

中標津 別海 家事代行サービス

清掃業務全般 家事代行業務 断捨離 収納アドバイス

新築住宅清掃 中古住宅清掃 社宅清掃

一住宅清掃おサイズー	ースポット清掃ー
1LDK 38,500円～	レンジフード 14,300円～
2LDK 44,000円～	キッチン 11,000円～
3LDK 49,500円～	レンジ キッチンセット 22,000円～
平屋戸建て+2万円～	浴室 16,500円～
2階戸建て+4万円～	トイレ 9,900円～
新築住宅 1坪1,500円～	窓ガラス1枚 1,100円～

断捨離 収納アドバイス ゴミ屋敷清掃

- ★断捨離 物の少ない暮らしは心も軽くなる。
- ★収納アドバイス 断捨離後の収納見直し整理整頓。
- ★家の処分、退去に伴うゴミの分別作業などご相談下さい
- ★ゴミ屋敷清掃 お困りの方が多いです。ご相談下さい



お見積無料

☎0153-70-4608

中標津町西町3丁目20-1

家事代行業務

初回お試し2時間 5,500円

通常価格/2時間 6,600円
※1名1時間追加につき3,300円
遠方の方3時間～対応