

人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。



全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場

Lcelmo Kumamoto
Classic Chapel
SODORA

エルセルモ 熊本
アルデア・アルカサル
エルセルモ 鹿児島
エルセルモ 大分
エルセルモ 広島
エルセルモ アクア21
ハミルトンホテル上総
エル・ブライトハウス

総合葬祭

玉泉院

南熊本本館
熊本武蔵ヶ丘会館
熊本上熊本会館
熊本月出会館
熊本健軍会館
熊本御領会館
熊本水前寺会館
八代築添会館
八代通町会館
松橋会館
玉名会館
人吉会館

鹿児島中央会館
鹿児島郡元会館
鹿児島吉野会館
鹿児島谷山会館
鹿児島大口会館

南大分会館
大分下郡会館
大分別府会館
大分森会館

広島長東会館
広島五日市会館
広島中央会館
広島高陽会館
広島大州通り会館


法事専門会館

雲海

熊本雲海
御領雲海
八代雲海
鹿児島雲海
大分雲海
広島雲海

東京城東会館
東京世田谷会館
東京大田会館
東京野沢会館
東京千鳥会館

千葉君津中央会館
千葉木更津会館
ロイヤル市民斎場市原
ロイヤル市民斎場稲毛

 **株式会社セルモ**

〒860-8567 熊本市世安町155番地

TEL.096-362-3390 www.celmo.co.jp

経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本

支社/広島・鹿児島・大分・八代・東京・千葉・上総

支店/玉名・人吉



スポーツ 医科学コーナー

2. 膝痛予防

人間が起立・歩行している上で、下肢の関節機能は最も重要です。

中でも膝は、大きな運動範囲(可動域)を持ち、立ちかがみ動作の中心となる関節です。

膝関節は、大腿骨と脛骨および膝蓋骨とで構成され、屈伸運動に加え、回旋(ねじれ)運動も行われます。

大腿骨と脛骨の間には、関節面への衝撃を吸収する半月板が挟まっています。また、関節を安定させる、じん帯組織が骨を連絡しています。

膝の運動の屈伸の動力源としては、大腿部の前面と側面には膝を伸ばす筋肉群(大腿四頭筋)が、後面には膝を曲げる筋肉群(ハムストリングス)が存在し、機能しています。

日常生活の場面での膝痛の原因としては、①打撲や捻挫などの外傷 ②反復する刺激の蓄積、③軟骨の変性・骨変形、④体のバランスや姿勢の崩れなどが挙げられますが、膝痛を予防するために「はじいたら良くなる」といっていいか?

お話を伺ったのは…



熊本市立熊本市市民病院
リウマチ科 木村 真 先生 です

一般的には、体重のコントロールを行って、膝にかかる過度の負担を減らすこと、また、1日30分以上のウォーキングなど適度な運動を行い、筋力低下を予防することが重要です。

その他、簡単な運動法として、いすに腰掛けて、片脚ずつ膝を伸ばした状態で10秒間静止する大腿四頭筋力訓練(交互に1日30回ずつ)や、立った状態で、膝を20度程度の角度までゆっくりと屈伸する、スクワットなどの運動が有効とされています。

しかし、これら運動療法は、体調に合わせて行い、痛みがある場合には無理をせず、休息することも大切です。

十分な睡眠・栄養をとり、栄養(ビタミン・カルシウム)をバランスよく摂取するなど生活習慣を整え、体調に合わせた適度な運動を行うと、膝痛を予防しましょう。

社教振だより スポーツ ライフ くまもと

6
2006



特集1 インタビュー なでしこジャパン FW 大谷 未央 選手

特集2 テニスコート 徹底解剖

おもな内容 2006夏休み いろいろやってみよう!

夏休みに何を?子ども向け教室をまとめてご紹介します。

- ◇ 6月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 連載 スポーツ医科学コーナー ②膝痛予防
ワンポイントアドバイス バランスボール その3
- ◇ スポーツフォトコンテスト2006募集中!!
- ◇ 大会結果(3月21日~4月20日開催分)



心とからだの健康づくり

財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス info@kc-sks.com

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

【管理施設】

- | | | | | |
|-------------------------|-----------|---------------|-----------------|-----------------|
| ○熊本市総合体育館・青年会館 | 〒862-0941 | 熊本市出水2-7-1 | TEL096-385-1010 | FAX096-381-0953 |
| ○田迎公園運動施設(浜線健康パーク) | 〒862-0969 | 熊本市良町4-8-1 | TEL096-379-6020 | FAX096-379-6168 |
| ○南部総合スポーツセンター | 〒861-4112 | 熊本市白藤5-2-1 | TEL096-358-4311 | FAX096-358-4312 |
| ○熊本市総合屋内プール(アクアドームくまもと) | 〒861-4136 | 熊本市荒尾2-1-1 | TEL096-358-2711 | FAX096-358-7764 |
| ○託麻スポーツセンター | 〒861-8010 | 熊本市上南部3-22-30 | TEL096-388-6177 | FAX096-380-0630 |
| ○五福小プール | 〒860-0041 | 熊本市細工町2-25 | TEL096-359-0300 | FAX096-359-0487 |
| ○水前寺競技場・水前寺野球場 | 〒862-8650 | 熊本市水前寺5-23-3 | TEL096-381-9323 | FAX096-381-5434 |