

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.77



10月になりました。最近は日中は暑く、夜は寒いという寒暖差の激しい日が続いていますね。

くれぐれも体調に気を付けながら楽しく体を動かしましょう！！

さて今月のお題は「**腱鞘炎（けんしょうえん）**」です。

腱鞘炎とは、**骨と筋肉をつなげる腱を束ねる腱鞘（けんしょう）**に炎症が起きている状態のことをいいます。

ところで、皆さんは**スマートフォン**をどのように操作しますか？片手で持ち、**親指で操作**している方は、腱鞘炎の注意が必要です。

片手で持ち親指で操作をする際に、親指の腱に大きな負担がかかります。こうした負担が積み重なることで、腱に炎症が起こり腱鞘炎になることもあります。

腱鞘炎にならないためには**指や手首に負担をかけない**ことが大切です。

スマートフォンを机において操作したり、人差し指で操作するだけでも負担が減り腱鞘炎の予防に繋がると言われています。

現代社会においてスマートフォンは欠かせないツールですが、皆さん長時間使用する際は、ご注意ください。

～お知らせ～

「駐車場について」

10月7日(土)は栄体育館・栄公民館ともに大きなイベントがあります。そのため、駐車所が大変混雑する恐れがあります。来館の際にはご注意ください。よろしくお願いいたします。

「イベント情報」

10月30日に「マンテーフットサルカップ」を開催致します。詳細は別紙に記載しておりますので、ご確認ください。

～10月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～
の三回で時間は40分程度を予定しています。

★ランニングコースが利用できない日

10月

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。
詳細はスタッフにお尋ねください

