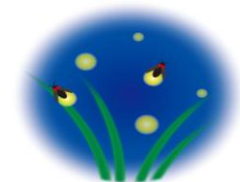




# 水中ウォーキング教室予定表




	5月				6月			
水曜日	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
朝	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~
夜	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~
金曜日	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~

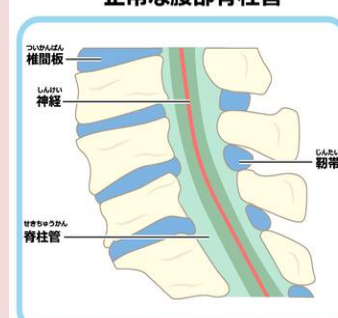
**2ヶ月のポイント**

**脊柱管狭窄症予防月間**

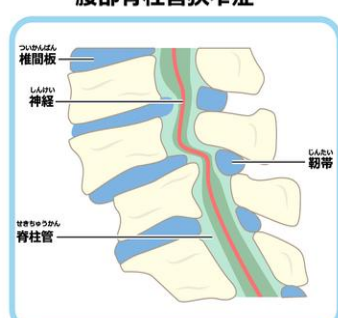
脊柱管とは脊髄や神経根が通る背骨の中の管状の空間です。この脊柱管が狭くなると、神経を圧迫し足のしびれや痛み、時々歩けなくなる症状などが現れます。60~70歳代以降の中高年に発症するケースが多く、姿勢の変化や背骨の変形を伴う変性疾患のひとつです。脊柱管狭窄症は日常生活での姿勢や動作で予防できますので、日々、自然に意識できるように身につけていきましょう！



ようぶせきちゆうかん  
**正常な腰部脊柱管**



ようぶせきちゆうかんきょうさくしゆう  
**腰部脊柱管狭窄症**



★脊柱管狭窄症は、座りっぱなしや座っている時間が長いなど、動かない習慣がよくありません。原因としては「血流の低下」という加齢現象です。良い姿勢をとった時にキツイと感じなければ、まだ大丈夫ですよ😊

★脊柱管狭窄症の予防には、「不良姿勢」「運動不足」「栄養不良」の3悪を避けることが大事です！加齢が進むにあたり、一度減った筋力は非常に元に戻りにくくなりますので、是非、無理のない運動は続けていきましょう！

(※NAP全体の秋まつりが10月19日(日)、クリスマス会が11月30日(日)予定です。できるだけご参加いただきたいです♪)