



神奈川土建川崎ブロック(川崎、川崎中央、川崎西支部)青年部

体操コースにて体幹トレーニング、筋膜リリースを実施しました

4月6日(水)19:00より 場所:てくのかわさきにて
越知インストラクターの指導のもと、腰痛などの予防の
ためのフィットネス講習会として開催しました。最初に「脳
トレ」で頭がほぐれた後、足や肩、背中ストレッチやテニ
スボールを使った足裏、ふくらはぎ、臀部の筋膜リリース
を指導してもらいました。参加者には、凝りがひどくかなり
痛がっている人もいました。青年部ということで少しハー



ドな体幹トレーニングも指導していただき、良い運動になりました。この間、コロナ禍で久しぶりのイ

体幹を鍛えてケガを予防しよう



テニスボールを使って筋膜リリース



イベントでしたが、フィットネスを通じて一体感も生まれ、参加者同士の交流も出来、有意義な時間だったと思います。ストレッチなどは、自宅でも簡単に実践することができるので、これからも仕事で疲れた後など身体のケアに役立ててもらえればと思います。(土建川崎西支部 千葉書記より)

高尿酸血症は痛み(痛風発作)が無ければ大丈夫と思っていないませんか？

高尿酸血症の状態を放置すると、腎臓に尿酸塩がたまり、腎臓の障害、尿管結石発症の原因になります。痛風の発作が起こらなければ大丈夫という訳ではありません。尿酸値は6mg/dl以下が目安です。プリン体の多いレバーやあん肝などの内臓系の食べ過ぎは要注意です。すじこなどの魚卵系はプリン体が多いイメージがありますが、多くありません。海藻類は尿酸値を下げる効果があります。積極的に食べましょう。



お問合せ先:神奈川県建設連合国民健康保険組合 保健課まで