



# 芦屋Rいいだ内科クリニック

RACS通信

# 4月



## メディカルフィットネスRACS

発効日：令和3年4月1日

### あなたの姿勢はどのタイプ？

内臓が圧迫されて胃腸に負担がかかるので逆流性食道炎や便秘のような消化器障害を引き起こすことがある。

## 猫背



猫背

お問い合わせはこちら  
「芦屋いいだ内科クリニック」  
TEL **0797-61-8767**  
「RACS」  
TEL **080-6134-7761**

4月から  
RACSが  
リニューアル  
します

反り腰の人は、本当なら背中側の筋肉全体で姿勢を支えるはずが、腰とその近くの筋肉だけで支えるので腰痛になりやすい

## 反り腰



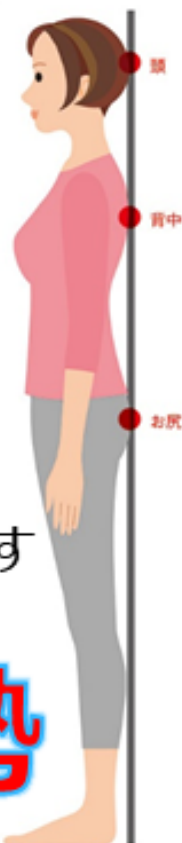
反り腰

### 「しなやかに美しく 康的に年を重ねる」

専門トレーナーがおお客様の身体をカウンセリング・評価を行い、身体の現状を把握します。その上でお一人お一人の身体に合わせた独自のメニューを提案します。

背筋を伸ばした姿勢を取り続けるだけでも、インナーマッスルと呼ばれる、体の中心の筋肉が鍛えられることで内臓が正しい位置におさまり、それによって内臓の働きも活発になって、消化やお通じも促進されます

## 正しい姿勢



### らくヨガ 担当：堀江先生

毎週（火） 定員：10名

13：30～14：30

受付・お電話にて前日までに  
ご予約をお願いします



### 4月のラックス運動教室

4/21（水） 定員：10名

13：00～14：00

担当：飯田院長

