

実践! fクリ体操

Exercise 1	肩が「固まらない」ようにする体操 PART①	6
Exercise 2	肩が「固まらない」ようにする体操 PART②	7
Exercise 3	肩コリ改善・肩甲骨「3K」運動	8
Exercise 4	上半身のたるみをとる運動	10
Exercise 5	体と生活に心地よい“ハリ”を!	12
Exercise 6	体幹を鍛えて安定した体づくり PART①	14
Exercise 7	体幹を鍛えて安定した体づくり PART②	15
Exercise 8	お腹と背中とのバランスで腰痛予防	16
Exercise 9	シェイプアップヒップアップ	18
Exercise 10	スクワットで体を支えマッスル!	19
Exercise 11	「体を支える」力をアップさせる体操	20
Exercise 12	地に「足」をしっかりとつけよう!	22
Exercise 13	下肢のつかれをとるストレッチ	24
Exercise 14	心も体も伸び伸びと全身ストレッチ	26
Exercise 15	「骨」に適度な刺激を与えましょう!	28

痛みでわかる身体のSOS

・頸椎椎間板ヘルニア・頸椎症	9
・肩腱板断裂	11
・上腕骨外側上顆炎	13
・腰部脊柱管狭窄症	17
・ヒザの痛み	21
・かかと、足裏の痛み	23
・関節リウマチ	25
・腱鞘炎	27
・骨粗しょう症	29
・あなたの健康の秘訣を 教えて下さい!	4
・Q&A Dr.fの診察室	30
・fクリニック院内施設紹介	31

『整形外科のお医者さんが考案した fクリ体操』

発行日 平成24年11月30日

発行人 福島 直 (fクリニックさっぽろ 院長)

監修 脇本 貴能 (fクリニックさっぽろ インストラクター)

実演 八重樫 隆昌、日下部 亜衣、栗林 亜生、三田地 美和、
千葉 広子、佐田 裕彰、横山 奈緒美、八木橋 大勝

制作 株式会社ノースムーン

この本は「non rouge(ノンルーージュ)」2010年5月～2012年9月、
「warafuku(わらふく)」2011年5月～2012年2月に連載した内容を
編集・加筆したものです。



fクリニック
アスレティックトレーナー
脇本 貴能

整形外科にいと様々な“痛み”を耳にします。その中には“筋肉”の力が弱くなったり、強い負荷がかかって“痛み”が出てくるケースもかなりあります。筋肉を強くするために“運動”が必要なのですが、なかなか継続することは難しいです。この本の“運動”はどこでも! いつでも! 少しでも! 手軽に楽しくできるものばかりです。皆さんも無理なく気楽にどうぞ!

整形外科のお医者さんが考案した

fクリ体操

お家で
カンタン!



福島 直 院長

カラダとココロを動かす! fクリ体操!!

この冊子を取り、ページを開いてくださった皆さん、こんにちは! fクリニックの福島と申します。

この本の内容は、2010年からフリーマガジン誌上で連載していた、体操シリーズとコラムがベースとなっております。私をはじめ当院のスタッフみんなが、工夫して楽しみながら続けてきたこれらの連載。このまま埋もれさせてしまうには勿体ない! と思い切って一冊の本にまとめてみました。読者の方々から大変ご好評頂いてた連載ということもあり、今迄の集大成として、改めて皆様のもとへお届けできることを大変うれしく思っています。

『毎日体操! ストレッチを欠かさずに!』なんて、言うは易し行うは難し。持続することの難しさは日々実感します。ですので、できるだけシンプルで簡単なものを3つずつご紹介する形式にしてみました。どうでしょう? うちのスタッフは皆楽しそうですよね。ぜひ皆さんも少しずつ試してみて、体を動かす楽しさを実感してください。カラダを動かすことは、ココロを動かすことです!

～Profile～

1965年 札幌生まれ、1990年 札幌医大卒業
クリニックのハード・ソフト両面から癒しを与えたいと2007年4月、南区にfクリニック(整形外科・リハビリテーション科)を開業。日本ソムリエ協会認定ワインエキスパート資格所有。食べ歩き、人と会うことがリフレッシュタイム。ハワイ島好き。

毎日
続けられる!

