



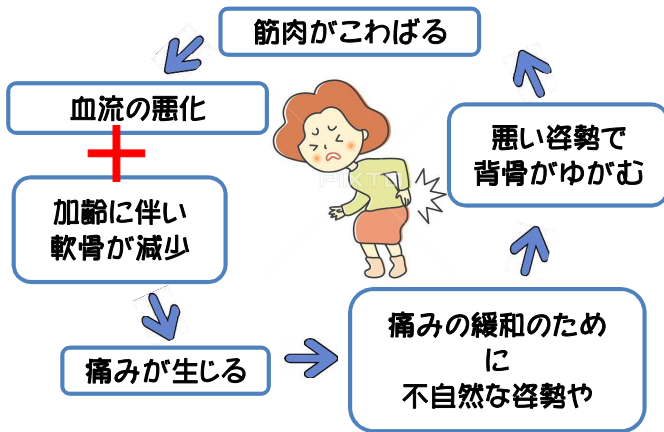
女性のためのヘルス&ビューティ

腰痛



私たちは日本足歩行なので腰椎の構造に弱点もあり、腰に多くの負担をかけています。また、秋口の寒さの時期に腰を痛めたりする方も多かったようです。寒さで姿勢が悪くなり身体もこわばりやすい季節。姿勢を正す、心身をリラックスさせる、血流をよくすることで「腰痛」を防ぎましょう。

■腰痛の悪循環

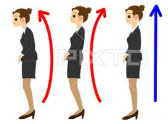


■S字型カーブの姿勢

理想的なS字カーブになる姿勢を保てれば、周囲の筋肉に負担はかかりにくく、腰痛にはなりません。ところが、猫背や胸や腹の反らせすぎ、肩の高さが傾く姿勢を続けると歪みで筋肉に負担がかかります。

■腰痛改善には筋力アップとリラックス

腰痛は生活習慣との関わりが大きいです。日頃からのケアがとっても大切。。



①筋力アップ

痛みがひどくつらい時は安静が一番!! でも痛みがやわらぎ動かせる時は、適度な運動で血行を良くし、背骨や腰を支える力を取り戻しましょう。

②姿勢をゆがませない生活

あごを引き、お腹をキュッと引っ込め、肩の力を抜いて正しい姿勢を保ちましょう。座りつばなしなどにならない事も大切です。

③身体を温めて血行促進

冬なら41~42℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かり身体の奥から温めるのも効果的です



12月の食

いちご



長崎県の産物として知られるイチゴは、秋頃に収穫されるのが特徴です。生産量は全国4位。1830年~1843年頃、オランダ人が初めて長崎に持ち込みました\(\o\o)/!

苺は、ビタミンCが豊富に含まれている果物。中位の大きさなら5~6粒で1日の所要量(100mg)です。苺は、風邪予防や美肌効果に期待でき、血を作るビタミンといわれている「葉酸」も豊富に含まれ、貧血予防にも効果的です。



今月の川柳

クリスマス

頭に浮かぶは

ごらそうかな

イベント & お知らせ

★ 予告! 来年1月10日から、出席カードやマップは新しくなります ★

★ はっぴースターを輝かせましょう ★

今年の1月にスタートして、皆さんの思いのこもった目標の数値と頑張られた結果をシールにして載せてきました。

いよいよ、12月末には満天の星空に輝くのでは...という期待があります。最後の測定で、笑って年を越せるように、頑張ってください。

★ ジョギングボードレッスン

20日(日)・21日(月)・22日(火)

12月

毎時30分スタート 15分間レッスン

普段も使える動きやっています。それに...いつもと違う動きで若返り★!(^ ^)!

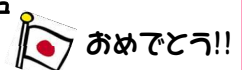
※毎月、日程を店内掲示でもご案内しています。



★ 懸念はかない! 2015年間のイベント

さあ、このチャレンジもあと残すは1ヶ月です。決してラストスパートはいりません。多忙な年末、ストレス発散に、いつものペースでいらして下さい。

マップ達成 50マス 236名! 100マス 115名!!  
150マス達成 43名



★ 測定期間

11月23日~30日

『測定は 通知表の ドキドキ感』  
毎回わかっているのに、測定結果を見る前はなぜか...ちよつとだけドキドキ♡  
だって、『減ってて~!!』って願望ありますもんネ。

