ハイボディ ウーマンズ
H-Woman's
6月号 平成30年5月23日発行
Vol. 114 発行者 木下 美紀子

筋力トレーニングのおさらい　なぜ、風邪をひきにくくなるの??

「免疫力アップ」には睡眠と運動が大切。良質な睡眠の為の日中の運動をおこなっているからです。

■「免疫力」は年齢とともに低下する(>_<)
30歳ころの免疫力は、特に何もしていないと50代には半分以下に減ってしまいます。免疫が衰えるとウイルスや細菌が繁殖しやすくなって風邪や感染症にかかりやすくなります。

■「免疫力」の低下が続くと・・・

ウイルスや細菌に感染しやすくなる ▶ 病気になって治りにくい ▶ 発がんのリスクが高まる。認知症なども心配に

■免疫低下を防ぐには適度な運動を
「成長ホルモン」→ 代謝を活性化し免疫力をアップ。
「メラトニン」 → 眠りを誘うことや抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促します。

睡眠で大切なのは、**日中の運動**です。夜にホルモンが働きやすくなり、良質な「成長ホルモン」と「メラトニン」が分泌され**免疫力アップ！** あとは、運動を習慣化できればバッチリです。

二十四節気 （にじゅうしせっき）

【芒種（ぼうしゅ）】

芒(のぎ【禾とも書きます】)のある穀物や稲や麦など穂が出る穀物の種をまく季節。
次第に梅雨めいて、五月雨の季節に入ります。
湿気対策やレイングッズの準備を始めましょう。

【夏至】6月21日
1年中で昼間がもっとも長い日。
ジメジメした季節は関節に負担がかかりやすいものです。普段から筋トレを頑張りましょう。

美シリーズ 5つ目!!

所変われば美人も違う 美的感覚の違い

口

日本

特にこだわりがないようです。
最近は、女優 Iさんのように「大きくてプックリ」の唇に人気が出てきましたが、まだまだ好みは個人差があるようです。

白人

大きい唇ほどセクシーで美しい♥
大きさにこだわりがあります。
女優A・Jのような存在感がある唇を好む傾向があります。

今月の川柳
体重計 乗りたくない 昨夜の後悔

やるなら楽しい方がいい

イベント & お知らせ

継続は力なり★ 2018　年間イベント 12月まで

1 出席カード
早くも４～６月(第2シーズン)の達成賞受付に入ります。 **3ヶ月で15回の運動**を達成されている方は必ずスタッフまで受け付けをお願いしますネ。
まだ15回来れていない・・・という方も大丈夫です。6月末までに15回目指していきましょう。

2 脂肪を何kg落とせるか？
～日本のお城シリーズマップ～では、皆さんは何処のお城まで行かれてますか？
現存で見学できるお城は約200城（かつては25,000以上あったそうです）。その中の54城を今年は旅していますよ～!(^^)!
「国宝」や「天守閣がある」などの情報も載っています。ぜひ、ゆっくりご覧になって下さいね。

ジョギングボードレッスン 6月

20日(水)・21日(木)・22日(金)

毎月、20日～22日の3日間でおこなっているイベントです。毎時間30分～45分までの15分間レッスンで、楽しく身体が動かせますよ～ ぜひ！ぜひ！皆で一緒に動きましょう。

測定週間 5月23日(水)～31日(木)

『食べたら 乗ろう In Body』

昨日、食べ過ぎたぁ～(^_^;)という時ほど体重計に乗りましょう。
In Body測定も同じ。最近食べ過ぎて・・・増えてる・・・という時ほど測定です!!(笑)