

Joyful Fitness Communication

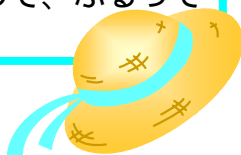
2008年7月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 43

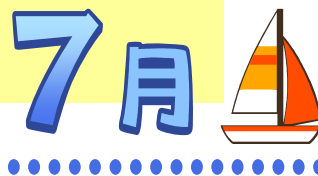
うっとおしい梅雨の時期に入りからだのだるさを感じていませんか？ゲルマニウム温浴や、アルファーに入ってリラックスするのもオススメです！！

さて今年も懇親会の季節となりました。みなさんと交流を深める良い機会ですので、ふるってご参加ください^^



今月の休館日

21日・毎週木曜日



お知らせ

今月の日曜日教室 (いずれも 10:30 より)

- 7月6日 エアロビクス
- 7月13日 ストレッチポール
- 7月20日 エアロビクス
- 7月27日 アクティブヨーガ

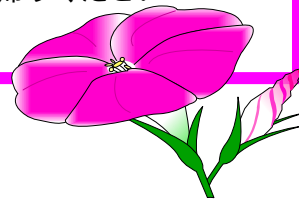
6月からの新教室のお知らせ

7月も是非どうぞ！！

第2水曜日の11:00より アクティブヨーガ

第4水曜日の11:00より エアロビクス

*教室スケジュールを受付に置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください



懇親会 (ハッピージョイ) 開催について

スタッフと会員同志の交流を深めましょう！！(当日は午後6時で閉館とさせていただきます)

日時・・・7月19日(土)午後6時30分から

場所・・・料亭 ほりえ

会費・・・3200円(スタッフまで前払いにてお願いします。)

判別

氏名

懇親会に 参加する ・ 参加しない
3200円 済 ・ 未

今月のちょっといいこと

しつこい肩こりとサヨナラしよう！肩がこったら冷やす？それとも温める？

慢性的な肩こりや痛みは、温めるのが基本。冷やすのは、筋違いを起こしたときなどの急性の痛みの場合だ。なお、急性の痛みの場合も冷やすのは2、3日まで。その後は、温めたほうがいいようだ。

<肩こりが楽になる温め方>

お風呂にゆったりつかる

38～40度くらいのぬるめのお湯にゆったりつかることでリラックス。また、こっている部分にシャワーをかけてもいい。2～3分ごとに、40～42度の熱いお湯と17～20度の水を交互にかける（10分程度繰り返す）のも効果的。この場合、最後は熱いお湯で肩を温めよう。

使い捨てカイロを使う

カイロが直接肌に触れないよう、タオルで包むか下着の上から当てる。ただし、いつも使っているとカイロを使わないと身体が冷えてしまうようになるので、頼り過ぎは禁物。こりがひどいときだけ使うようにしよう。

ドライヤーで温める

ドライヤーを30cmくらい離して、こっている部分に温風を当てる。一カ所だけにならないよう、動かしながら当てるのがコツ。

蒸しタオルを使う

熱いお湯で絞ったタオルをポリ袋などに入れ、乾いたタオルで包んで肩に当てる。



<気持ちよくなるマッサージのコツ>

肩こりといえばマッサージ。身体の外から筋肉に刺激を与えて血行をよくする方法だ。マッサージは痛いほうが効くと思っているかたも多いようだが、痛いくらいのマッサージは、筋肉に小さい傷をつけてしまうこともあるので、力の加減に注意しよう。「気持ちいい」と感じるくらいがちょうどいいのだ。

マッサージのコツ>> マッサージは端から中へ

手足など身体の端から心臓に向かってもむのがマッサージの基本。肩こりの場合は、腕、背中、肩の順でもんでいこう。

マッサージのコツ>> 手のひら全部を使ってもみほぐす

手のひら全体で腕や肩の筋肉をつかむような感じでもみほぐそう。痛いくらいに強くないように注意。