

# Joyful Fitness 通信

2008年11月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 47

寒くなり食べ物のおいしい季節となりましたが体を動かすことにおっくうにならないようにしたいものです。

こんな時にはゲルマニウム温浴がオススメです！！からだも温まりカロリーも消費できるなんて一石二鳥です。ぜひお試し下さいね。



## 今月の休館日

3.23.24 (祝日)  
毎週木曜日



## 今月のお知らせ

11月の日曜日教室 いずれも10:30からです

- 11月2日・・・アクティブヨーガ
  - 11月9日・・・エアロビクス
  - 11月16日・・・ストレッチポール
  - 11月30日・・・エアロビクス
- \* 23日は休館日です



## 一畑薬師マラソン報告

今年はいいにく雨の中の開催となりましたが、ジョイフルフィットネスクラブとして11名の方が出場されました(^^)

中には見事6位入賞！！の方もいらっしゃいましたよ 皆さんが完走され日頃のトレーニングの成果が出たのではないのでしょうか？来年はさらにまた参加する方が増えるといいですね。お疲れ様でした^^

2月11日には出雲ドーム周辺で、くにびきマラソンが開催されます。一畑薬師マラソンを走る前にこちらから挑戦されてみてはいかがでしょうか？またお知らせいたしますね。

## AED講習会に関するアンケートにご協力をお願いします。

先日フェスタの中で講習会を行う予定でしたが、人数の関係で延期となりました。つきましてはなるべく参加者を集めたいので皆さんのご意見を参考にさせていただきたいと思います。ご協力よろしくをお願いします。

# 今月のちょっといいこと

暑い夏が過ぎ、いよいよ季節は秋へと移り変わってきました。秋といえば実りの秋というほど食べ物がおいしい季節。食が進むと、気になってくるのが肥満・メタボリックシンドロームではないでしょうか。おいしいものは食べたいが、肥満・メタボも気にはなる。そういう方に最適な解消法をご紹介します。もちろん食べ過ぎ・飲みすぎには注意してください。肥満・メタボ対策の方法としては、まず肝臓に刺激を与えて脂肪の代謝を良くします。その後、脊柱の歪（ゆが）みを正し、内臓全体の機能を高めることによりこれらの症状を改善いたします。

## Method 1 肝機能を活発に



左足の第1指と第2指の間を図のように左手で握り、足の親指を横からつまんで回します。硬くなっている感じが取れたら、足を替えて逆の足を同じよう行ってください。

肝機能に異常がある人は第1指と第2指の間が詰まっていたり、硬くなっていたりします。この詰まりや、硬いのがやわらかくなると、肝機能が正常になります。

ちなみに、左に反応が出ている人は急性、右に出ている人は慢性と言われています。ここの状態が良くなると肝臓の機能が正常に働くようになり、脂肪肝などの状態も良くなります。

## Method 2 内臓の働きを活発に



【その場でジョギング】

頭の上で手を組み、その場で軽くジョギングします（3分から5分）。ジョギングがきつい人は5分から10分くらい歩くのでもOKです。揺れる振動により背中中の筋肉の緊張が取れてきます。結果、脊髄神経が正常に働くようになり、内臓の機能も高まります。内臓の働きを活発にすることが、肥満・メタボ解消に繋がります。

また、この運動は猫背の解消にもとても効果がありますよ。余裕のある人は体を左右横に倒して、同じ動作をしてください。さらに効果的です。

## Method 3 脊髄神経を活発に

軽く足を開き、体を斜め前に倒します。そこから、背骨を伸ばすイメージで、上体が「気を付け」の体勢になるまでゆっくり体を起こしていきます。この時、前に倒していた頭は最後に、体がまっすぐになってから起こします。この動作を3回から5回行います。そして最後に両手を上に組んで斜め後ろにぐーっと反ります（3回位）。左右行なってください。脊髄神経が正常に働き始めます。それだけではなく、胸郭が開いて肺に空気が充分に入り込み、アレルギー体質の改善にも役立ちます。



以上3つの動作を行えば肥満、メタボリックシンドローム解消への  
近道になります。一度お試し下さい。  
もちろん、食べすぎ、飲みすぎには注意することは大事ですよ！



