

どーも、和田です。

最近、あるスポーツジムに通うようになりました。

それは不動前という駅で、目黒のほうにあるのですが、ちょっと遠いですよね（苦笑）

なんで、こんなところまで通っているかといいますと、あのイチローもやっているトレーニングなんですよ！！
だから…って声も聞こえてきそうですが、
通常のトレーニングマシンは筋肉を鍛えますが、ここでのトレーニングは筋肉を柔らかくすることができます。
まだ、わかりづらいですね（笑）

簡単に言うと、トレーニングマシンで筋肉も鍛えながら、全体の効果もあるって感じです！！

みなさん、だんだん年齢を重ねていくと、肩こり、首こりからの頭痛、腰痛、ひざ痛、など体が痛くなってきたり、体が硬くなって自分のイメージ通りに動けなかったり…。

これらの原因は筋肉が硬くなって縮んでしまうからです。

よく骨がずれている、曲がっているというのは痛い原因にはならないばかりか、だいたい人間の骨ってもともと曲がっていたりするものなんだそうです。（確かに顔を見るとどんな人でも左右対称ではないですね。）

さらに、筋肉を柔らかくほぐす方法として、ストレッチや指圧や電気などの刺激で揉みほぐすのはあまり良くないことがわかってきたみたいです。（あくまでそういう考え方があるという話です。）

ここまで話をすると、ちょっと興味深くなってきたかもしれませんが、他のことが書けなくなってきましたのでこの辺にしておきますね(*^_^*)

実は本題がずれてしまったのですが、今度、僕はお父さんになります。（パパとは呼ばせたくないです！！）
坂井が妊娠しまして、8月の上旬ぐらいに生まれる予定です。

本当はこんなグダグダな感じじゃなかったのですが、書くスペースが少なすぎて話がまとまりませんでした。

ようはいろいろ責任も生まれてくるので、体調管理もしっかりしないと、と。

また、今年に入ってから、いろんなことにチャレンジしていて、homey roomy でもあれやこれしていることをみなさんにお伝えしようと思っていて、ジムネタはさわりだったのですが…。

さらに、はじめてこの新聞を見る人は、なんだこりゃ！！って感じだと思いますがごめんなさいね（苦笑）

では、今月はこんなところで…m()m

ホームページ <http://www.homey-roomy.com/>

ブログ <http://homey-roomy.exblog.jp/>

ネット予約サイト

<http://hpsm.jp/homeyroomy/>

QR コード



おたより

2013.3

こんにちは、坂井です。いつも新聞を
読んでいただき、ありがとうございます。
ます。

今回は、この新聞で皆様にご報告
があります。

この度、私坂井は現在妊娠5ヶ月に
入りお腹に赤ちゃんを授かりました。
本来ならば、早めにご報告ができ
れば良かったのですが、安定期に入
るまで不安もあり、ご報告が遅く
なってしまうました。

まだ母親になるという実感はあき
ませんが、妊娠したことは嬉しく思っ
ます。

結婚して早6年が過ぎ、毎日仕事に
没頭してきましたが、HomeyRoom
がオープンして3年という節目で
赤ちゃんが授かったのは、こういうタイ
ミングなのか、と思います。

これからも、もちろん仕事は続けて
いく予定ですが、体調と相談しなが
らになると思うので、その都度
ブログ、新聞、ホームページなどで
お知らせさせていただきます。
できる限り今までのようにサロンへ
立てるように準備していきますが、
お客様へご迷惑おかけすること
もあると思いますが、ご理解、ご協
力いただけますよう、宜しくお願
い致します。

ちなみに予定日は8月5日です。
私の中では7月いっぱいお店に立
たらいいなと考えていますが、この
あたりも随時お知らせさせていた
だきます。出産も体調にはよりま
すが、里帰りせず、こちらで出産
することを考えています。体調の
回復と復帰する準備が整い次第
お店へ戻ってきます。
和田、飯沼、舟山と今後のお店の
態勢を整えてお客様をお迎え

していきますので、よろしくお願
いいたします。

長々と自分の事ばかり書いて
しまいました。何かありましたら
遠慮なくお問い合わせ下さいね。
できるだけみなさんにご迷惑お
かけしないように準備していきま
す。

Let's Try



※中塚流

今回はカタカナが上手になれる
というツリーの絵文字。

一週間書き続けるとアナタも
美文字に……。ではまた次回!!
坂井でした。

こんにちは！イイ又です。今回は私が今「善気」になって
いる『**抗酸化作用**』について書きます。まずはその前に

『**活性酸素**』の話からいいます...

普通の酸素よりモロに酸化する力が強い酸素です。(酸化とは皮をむいたリンゴ
が茶色くなったり、鉄がさびたりする反応です) 悪者のように言われていますが
実は体に悪い作用だけでなく、強い殺菌作用などがあり消毒に使う
オキシドール(過酸化水素)も活性酸素の一種です。ちなみに入浴剤の2割ほど
も使われます。...しかし、効すぎる活性酸素は体内で体の細胞を
攻撃してしまったり脂質を酸化させ「サビ」たような状態を作ります。こ
うな紫外線によるお肌のシミなども活性酸素が関係しているそうです。
体の中から酸化=老化を進行させてしまうのですね...

活性酸素に對抗する！

私達の体内では活性酸素の働きを抑える仕組みがありますが、活性酸素
の量が効すぎたり、年を重ねるにしたがって、たんだんその仕組みが上手く働
かなくなり活性酸素に抵抗できなくなってしまうのです。それを防ぐには、
簡単に言うと**活性酸素を増やす要因を減らす**事です。例えば、紫外線、
喫煙、ストレス、激しい運動、大気汚染、食品添加物の摂りすぎなどを避ける
ようにしましょう。

食事から抗酸化物質を摂る！

活性酸素の攻撃をブロックする性質を持つものを『**抗酸化物質**』といい、
食事から摂取することが可能です。

ポリフェノール... ワイン、チョコレート、ぶどうなどに多く含まれます。お茶カテキン、
大豆イソフラボン、ブルーベリーのアントシアニンもポリフェノールの一種です。

カロチン... βカロチン にんじん、いも、人参、ほうろく草などに多く含まれ、リコピンは
トマトの赤い色素に含まれる成分で、βクリプトキサンチンは日本の
うんしやうみかんなどに多く含まれる成分です。

ゴマリグナン... ごまに含まれる物質。「セサミン」はゴマリグナンの一種です。

抗酸化物質はいろいろな種類のもを組み合わせることで摂取するのが理想的
です。フルーツや緑黄色野菜をバランス良く摂りましょう。続くかも？ ではまた~