

いまどき女性は疲れています(^_^;)

立ち上がるのに「よいしょ」とつい言ったり、気がつくため息をついたり、なんだか眠れない。集中出来ず、うっかりミス連発。疲れてると**老けて見える**のも大問題！
 そんなお疲れ女性が増えているようです。9月17日発売『からだの本』最新号 vol.19 のアンケートによると、なんと96.5%の女性が疲れを実感しているというではありませんか！(@_@;)コリタイヘン！毎日、家でも外でもやるべきことはテコ盛り、様々な人づきあいの中で頑張っている女性は、忙しくてついつい疲れをためがちのよう…。アナタも、あなたの周りの女性もそんなことないですか？ほんの少し疲れが取れるだけでも、毎日が気分よく過ごせるようになり、気持ちが前向きになることで、見た目も輝いてくるはずです！(*^o^*)//**★☆☆「疲れはいつものことだから…」とあきらめないで、心とカラダが喜ぶことをゆるゆる行ってみてはいかがですか？ (次ページにつづく♪(^o^))

2013..9.30(月)
 編集・発行:
 NPO法人・フィットネス
 ビューティ100
 232-0071 横浜市南
 区永田北2-38-2
fb100@mail.goo.ne.jp



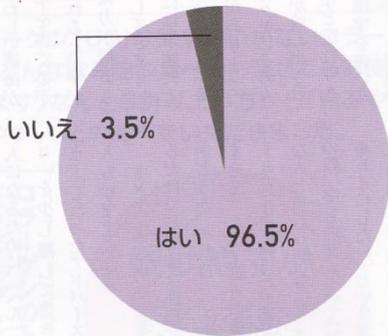
10月

何事も無理に
疲れない様に

心や体の疲れを感じることはありますか？

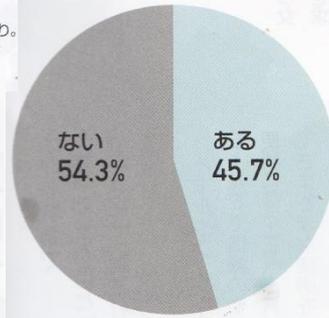
96.5%の女性が
疲れを感じている!!

自分なりの、心や体の「疲れ」の
解消法はありますか？

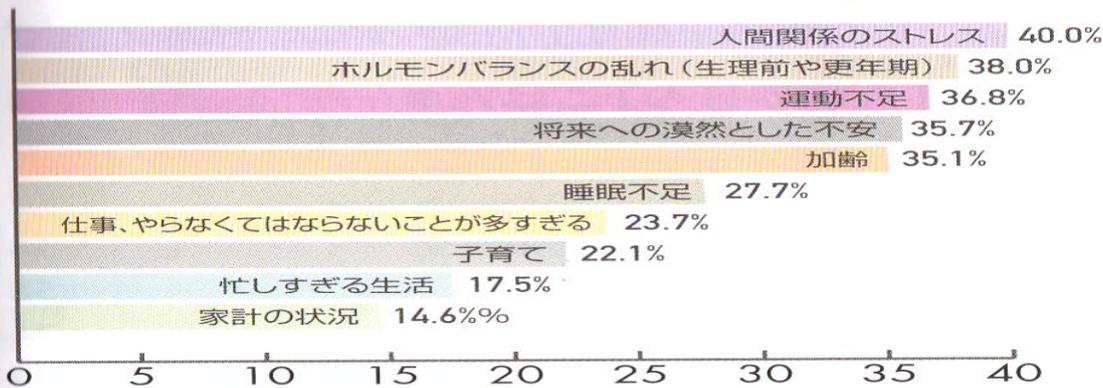


オレンジページnetモニターアンケートより。
 (回答者数1568名/25~49歳女性)

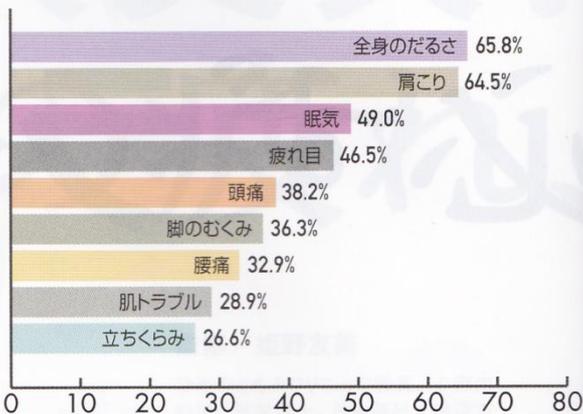
疲れの解消法が
わからない人が
半数以上!



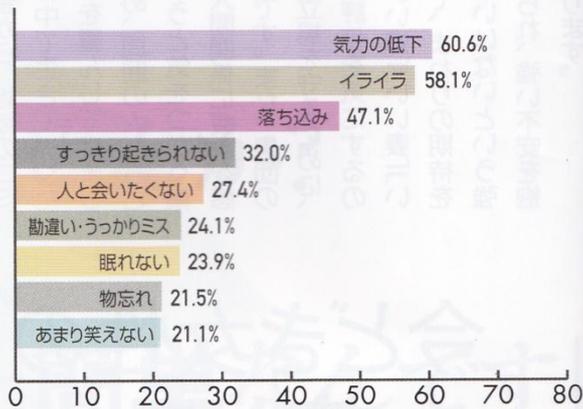
心や体の疲れの原因は何だと思えますか？



体の疲れで感じる症状



心の疲れで感じる症状



ということで、

イベント行います



2013 年度



「市民・NPO がつくる男女共同参画事業」

<市民企画講座・ワークショップ>

からだときもちの

リフトアップ・ストレッチ [全3回]

～日頃、がんばっているあなたへ～

10月17日・31日・11月14日 (すべて木曜)

時間：14:00～15:30 (受付開始は 13:30～)



お申込みはコチラ: ↑

出来るだけ公共交通機関
をご利用ください。

☆残席が少なくなってきて
います。お早めにお申し込み
ください。

定員になり次第、締め切らせ
ていただきます。

☆先着順で受け付けており
ますため、1回だけご希望の
方がいらっしゃった場合、
残りの日数でご案内する場合も
ございますことをご了承ください。



お疲れのからだときもちのリラックス&リフトアップ・ストレッチ始めませんか？

★

心地よい音楽とアロマ、光と色に包まれる癒しの時間。
ゆったりとリラックスして、本来の自分らしさを取り戻しましょう。アロマを楽しみながら、
色と光の投影や布や紙を使用したカラーセラピーで色のもつさまざまな効果を体感します。

★

呼吸やリラックス効果の違いを感じながら、エクササイズを
行います。全3回の連続講座ですが、各回毎の参加も可能です。



会場：フォーラム(男女共同参画センター横浜) 3階フィットネスルーム

JR・横浜市営地下鉄戸塚駅徒歩5分

参加費：1,560 円(全3回)(各回毎参加の場合 520 円/1回)

定員：20名(先着順)

申込：9月11日(水)より受付開始

申込フォーム：<http://www.reservestock.jp/events/18936> または右のQRコードから

メール：fb100@mail.goo.ne.jp FAX：0466-90-3970

保育：1歳6ヵ月～未就学児(予約制・有料)

※経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・在学の方には、保育料が免除される制度があります。

詳細は電話 045-862-5052 でお問合せ、または [フォーラム 保育料免除](#) で検索ください。

企画実施：NPO 法人フィットネスビューティ100

※ 今回提供された個人情報は今回の事業のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。



講師：NPO 法人フィットネスビューティ100 推薦インストラクター

● 吉田真理子(健康運動指導士・JHCA ホリスティックコンディショナー)

「ストレッチとコンディショニング、そしてリラックスであなたはもっとヨクなります。
ゆっくりと自分のカラダをいたわり、癒す時間を味わってください。」



● 篠崎充代(健康運動指導者)

「明るく楽しく“うんどう”しましょう。“運動”することで、カラダがとても
楽になりますよ。私とその証明です。(^_^)何でも聞いてください」



【今月のイチオシ】

お疲れのあなたを癒す…ツナガリで、癒される音と映像をご紹介♪

ユーチューブで見られるので、PCでもスマホでもお楽しみいただけます。休憩のひと時に♪

癒しのヒーリング 空間【Feel the GREEN】アルファー波 リラックス

<http://youtu.be/a4LqcKGY8fi> (7分14秒)

GREENの色をベースに作成した映像と心休まる音楽。ゆっくりと呼吸をし、
楽な姿勢で映像と音を楽しんで日々の疲れを癒してください。



サプリメント大辞典 vol 11 ビタミンE



* ビタミンEとは

ビタミンEは脂溶性のため脂からできている細胞膜に存在し、**活性酸素**の攻撃から細胞膜を守る働きをしています。体内にある脂質が酸化してしまったものを過酸化脂質 と呼び老化や様々な生活習慣病の原因になります。それぞれが α 、 β 、 γ 、 δ に細分化され、全部で8種類あります。食べ物に存在するのはビタミンEの中でも α トコフェロールと γ トコフェロールがほとんどです。

* ビタミンEの効果:

ビタミンEは脂溶性のため細胞膜や血中脂質が活性酸素により酸化されるのを防ぐ働きがあります。活性酸素により細胞が酸化されてしまうことが老化や生活習慣病の根本的な原因となります。血管の健康を保つ 血中のコレステロールが活性酸素により酸化して血管壁にくっついてしまうのが動脈硬化の原因です。ビタミンEはコレステロールが酸化されるのを防ぐ働きがあります。

毛細血管の血流を良くする ビタミンEには毛細血管の血行をよくする働きがあります。そのため冷え性や肩こりなど、血流が悪いことで起きてしまう症状に効果的です。

ビタミンEが毛細血管を拡張することにより、肌の隅々まで血液が巡回し肌荒れを予防します。ビタミンEにはLDLコレステロール値を下げ、HDL(善玉)コレステロール値を上げる効果があります。コレステロール値低下作用はビタミンEの中でもトコリエノールで確認されています。

* ビタミンE多く含む食べ物 :

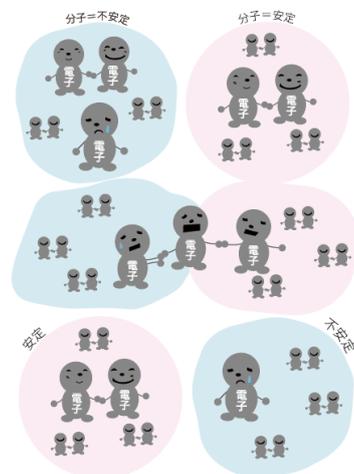


植物油やナッツ油・アーモンド・落花生・にら・ブロッコリー・卵・もめん豆腐・レモン・キーウィフルーツ

*** ビタミンEが不足すると:** ビタミンEの欠乏としてはせつげ級の細胞膜が壊れやすくなる溶血性貧血があります。しかし、現代の日本でビタミンEの欠乏症になってしまう危険性はほとんどありません。

■**活性酸素:** 体内で酸素を使用する様々な代謝過程において、そのごく一部が反応性の強い活性酸素となります。活性酸素は免疫機能をつかさどる反面、過剰に発生した場合細胞を攻撃して傷つけてしまうこともあります。活性酸素は、スーパーオキシドアニオンラジカル、過酸化水素、ヒドロキシラジカル、一重項酸素などが知られています。

■**フリーラジカル:** 対(つい)になっていない電子(不對電子)を持ち、不安定で反応性に富む原子団を持つものをフリーラジカルと呼びます。ついになっていない電子は安定しようと他から電子を奪おうとします。電子が奪われることを酸化、電子が与えられることを還元と言います。フリーラジカルによって電子が奪われた側は新たなフリーラジカルとなり、さらに他から電子を奪うという酸化の連鎖が続いてしまいます。活性酸素のスーパーオキシドアニオンラジカルやヒドロキシラジカルもフリーラジカルの一種です。



ご存知?

カリスマトレーナー安田嵩常氏が薦める

カラダが楽になるキネシオテーピング

(NPO法人フィットネスビューティ 副理事・シオテーピング協会理事・指導員 CKTI・柔道整復師・JHCA 日本ホリスティックコンディショニング協会理事 NSCA パーソナルトレーナー・JATIC 認定アスレチックトレーナー・ACSMヘルスフィットネスインストラクター・厚生大臣認定 健康運動指導士・健康運動実践指導者日本体力医学会健康科学アドバイザー・他)



なぜ、キネシオテーピングでカラダが楽に?

答え: その理由はこうだった! ↓

1. 筋肉の機能を正しく戻す

何らかの障害、怪我、使いすぎのよって痛めた筋肉を治すということです。

キネシオテープを貼ることによって、伸びすぎた筋肉、縮み過ぎた筋肉を元に戻したり、弱っている筋肉を強くする効果があります。

2. 血液・リンパ液の循環を良くする

いわゆるゆる血行不良といわれているもの、例えば肩こり、冷え性などを治します。

皮膚とその下にある組織間すきまを拡げることによって、その循環を助け、局所に溜まっている血液やリンパ液の循環を改善することができます。

3. 痛みを抑える

痛みに対する鎮静効果です。痛みを感じたときに自然に手をあてがった事はないでしょうか。

これは皮膚や筋肉を刺激する事で、神経学的に痛みを消す効果があるとわかっています。

本来人間には自分で痛みを抑える機能がありそれがキネシオテープを貼る事によって活性化されるのです。

4. 関節のずれを正す

関節のずれはスポーツでの障害によって、おこる事が多いですが筋の異常な緊張によって関節を構成している骨を引っ張ってしまい、関節が擦れてしまう場合などで、ある程度キネシオテーピングを引っ張って使用します。膝や足首など強い衝撃で痛みやすい部分に良く使われます。

特別開催! 10月毎月曜日

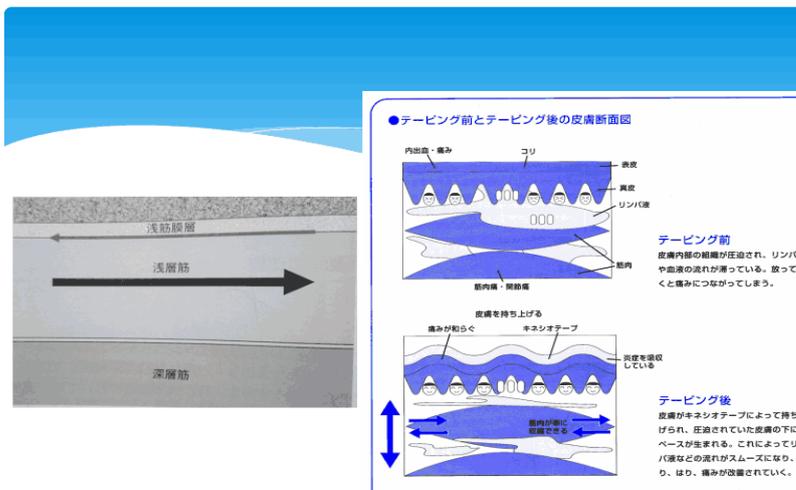
とつかテニスクラブにて

「テニスプレイヤーのための

のキネシオテーピング体験

会」実施しています!

貼ると
ラクラク軽い!



関節可動域の改善(@_@:)



左右差を見て!

ケガや慢性障害で痛みを我慢しながら動くのはつらいもの(>_<) テープ1枚でビックリするほど楽になるなら、貼って損はないと思いませんか?痛みをかばって変な動きやカラダの使い方がクセになると、別の場所まで痛くなってしまいます。2次3次傷害を起こす前にテーピングで自己(事故?)コントロールしてみたいかがでしょう