



<< 連載コラム：呼吸法について ※12月号の続き >>

人は、この世に生を受けてから、その一生を終えるまで、
絶え間なく身体の各器官へ酸素を送る、

呼吸(呼気と吸気)という、とても重要な生命活動を繰り返しております。

その呼吸が浅いと、体内に取り込める酸素の量が少なくなり、血中酸素濃度が低下していきます。

身体は、先ず生命活動に関わる脳と内臓に酸素を優先的にまわします。

すると、十分な酸素が身体の隅々まで行き渡らなくなり、筋肉が酸欠になります。

血流はますます悪化し、身体が冷え、代謝量が落ち、老廃物も溜まりやすくなるので、

結果的に酷い肩コリや冷えに悩まされることとなります。

ここまで読んでいただいてピンときたら
下記の症状がないかチェックです！

3つ以上当てはまるようなら、
身体の酸欠が始まっているかもしれません！

- ・ 寝起きが悪い
- ・ 一日中眠気を感じる
- ・ 肩や背中周囲の張りが強い
- ・ 慢性的な疲労感がある
- ・ 姿勢が悪い(猫背)
- ・ 背骨のゆがみが気になる
 - ・ 冷え症
 - ・ 便秘
 - ・ 肥満気味

前々号(12月号)では、私が学び実践してきた
呼吸法の幾つかを、かいつまんで記しました。
なかでも指導で取り上げる機会が多い、
【丹田呼吸法】への興味を深めていただけるように、
そのメリットを紹介いたします。

- ① 新陳代謝の促進
- ② 脳の活性化とストレスレベルの緩和
- ③ 自律神経の安定
- ④ 免疫関連細胞の活性化
- ⑤ 生活習慣病の予防
- ⑥ ホルモンバランスの調整
- ⑦ 睡眠障害の改善
- ⑧ 痩身と美肌
- ⑨ 潜在能力の開花

しかし、呼吸法のメリットを求めて、ただ一生懸命に吸い込めば効果があるというわけでもありません。
効果を最大限に引き出すことを目的とした修練法である【呼吸法】を地道に続けることが大切です。

今回は、実際の修練法を記していきます。

右のQRコードから動画視聴いただけます！➔



お知らせ

カスタムインソール作製
3月から開始いたします！



準備中

今しばらくおまち下さい



靴とインソールができるまで

歩き方の「くせ」から症状の原因を見つけて、足にぴったりのインソールと靴を作ります。

1. カウンセリング(問診・触診)

現在、痛む部位や過去のケガや痛みのあった部位を問診させていただきます。
足の裏のタコやウオノメ、足指の変形を詳しく観察し、足の歴史を探ります。

2. 足のサイズ測定

計測機材を用いて足長・足幅・足囲を計測します。本当の足のサイズが分かります。

3. 歩行の観察(視診)

歩行のチェックをします。

頭・肩のブレ、腕の振り、足の上がり具合を撮影機器を使用し録画します。

4. インソールの作製

確認した歩行状態を基に、足に合うパッドを選定し、インソールの作製をします。

5. インソール使用後の確認

撮影機器を使用し、インソールの使用前と使用後の体の変化を映像を見ながらご説明します。

6. メンテナンス(微調整)

歩行をされたときの違和感や、もっとこうして欲しいなどのご要望をお聞きし、微調整を行います。

7. 完成・お渡し

3～10日程で履き心地の良い一足に生まれ変わります。

履き続けることで歩行が良くなっていきます。

歩き方の変化に応じて2週間から2ヶ月の間で2・3回の微調整を行います。

お問い合わせは店長：北村まで

＜便秘＞

寒い季節は運動不足や水分の摂取不足などで便秘になりがち…しかし「たかが便秘」とあなどってはいけません。腸内環境が悪化すると、便秘に加えて肌荒れや肩こりといったさまざまな症状が現れたり、痔や大腸ガンに繋がったりする危険もあるのです。

もしかしたらこれらは、便秘が原因かもしれません。便秘解消に重要な要素は、1日のリズムです。起床時間はできるだけ一定にして、起きたら朝日を浴び、コップ1~2杯の温かい水分を飲みましょう。そして食物繊維が豊かな朝食を摂り、運動も欠かせません。腸の具合が悪い人の中には運動不足の傾向がみられます。体操など、カラダに負担がかからない軽い運動を毎日続けることが重要です。30分以上のウォーキングは腸の働きを良くし、血液の流れを促進します。

＜恵方巻き＞

恵方巻きとは、節分にその年の恵方を向いて食べる縁起が良いとされる太巻き。大坂の船場で商売繁盛の祈願をする風習として始まったものといわれますが、正確な起源は分かりません。ただし、「恵方巻き」という名称は、1998年にセブソ-イレブンが全国発売にあたり、商品名に採用したことにより広まったとされています。それ以前は「丸かぶり寿司」などと呼ばれており「恵方巻き」と呼ばれていたという文献等は見つからないようです。ちなみに、恵方巻きを食べるときは切り分けたりせずに、1人1本用意します。「縁を切らないように」という意味が込められています。

【2015年の恵方】西南西のやや西

【食べ方】その年の恵方を向いて

無言で願い事をしながら

一気に最後まで食べ切ります



りふれ幕張

【営業時間】月～金 10:00～21:00 (最終受付 20:00) / 土日・祝祭日 10:00～20:00 (最終受付 19:00)

【TEL】043-213-3890※ご予約優先(20分コースからご予約可)【HP】http://kokushu.com/r_makuhari.html

2月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 渡邊 10:00～16:30 | 鈴木 10:00～16:00 | 渡邊 10:00～16:30 | 渡邊 10:00～16:30 | 渡邊 10:00～16:30 | 北村 10:00～14:30 | 渡邊 10:00～18:00 |
| 北村 10:00～19:00 | 陶山 10:00～19:00 | 竹村 10:00～19:00 | 北村 10:00～19:00 | 内山 10:00～19:00 | 陶山 10:00～20:00 | 北村 10:00～20:00 |
| 竹村 12:00～21:00 | 内山 12:00～21:00 | 陶山 12:00～21:00 | 竹村 12:00～21:00 | 北村 12:00～21:00 | 鈴木 10:00～20:00 | 竹村 10:00～20:00 |
| 内山 12:00～21:00 | 野口 12:00～21:00 | 野口 12:00～21:00 | 内山 12:00～21:00 | 陶山 12:00～21:00 | 野口 10:00～20:00 | 鈴木 10:00～20:00 |
| | | | 野口 12:00～21:00 | 竹村 12:00～21:00 | 内山 12:00～20:00 | 野口 10:00～20:00 |



↑WEBでは毎日の出勤表を確認できます

ヨーガ講座に参加しませんか？



- 毎週木曜日 8:00～8:30 場所: WBG 2階・りふれ幕張
- 毎週金曜日 9:15～10:45 場所: 高洲コミュニティセンター
- 毎週土曜日 15:15～16:45 場所: 幕張コミュニティセンター

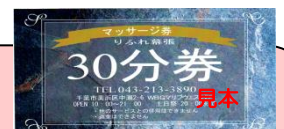
ヨーガで呼吸と身体をととのえましょう♪



詳しくはHPで↑

増税後の今、回数券のセット購入が たいへんお得です！

～有効期限を設けていませんので使いやすく贈り物にも最適です～



30分券5枚セット 13,000円…2,120円お得！(1枚につき424円引き！)

30分券11枚セット 28,000円…5,264円お得！(1枚につき479円引き！)

※ 回数券ご利用分のポイントは付きません