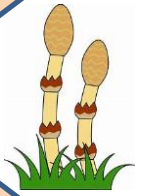




# CORE

春号



こんにちは。冬の寒さが一段落し、生命が活発に動き出す季節「春」がやってきました。草花が芽生え、気温も段々と暖かくなり、体も心も軽くなるような、爽やかな季節です。

しかし、冬から春へ季節の変化に体が対応できず、体調を崩す人が多いのもこの時期です。「春に3日の晴れなし」ということわざがあるように、春の天候はとて変わりやすく、天候や環境の変化が「自律神経」の働きを乱してしまいます。十分な睡眠や運動でメリハリのある生活を送ることが大切です。COREで気持ち良く運動して、十分睡眠をとるようにしてこの時期を乗り切りましょう。

## 身体を安定させる「呼吸」



毎日何気なく行っている呼吸。最近では呼吸が浅くなっている方が多いと言われています。呼吸は肺での空気の出し入れで必要な酸素を摂り込んで二酸化炭素を吐き出しています。

よく、肺は自ら伸びたり縮んだりしているように思われがちですが、実際はそうではありません。

心臓のように筋肉を持たない肺は、自力で動くことができないのです。その代わりに、自分の意志で収縮の速度をコントロールすることができます。これは、心臓や他の臓器にはない大きな特徴です。

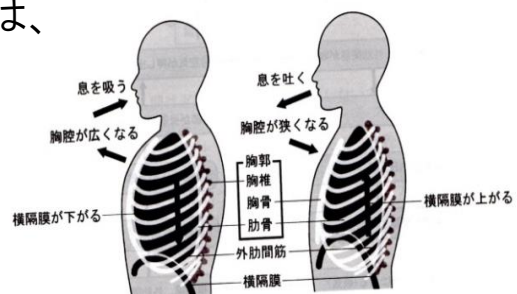
では、自分で動くことのできない肺は、どのようにして酸素を出入りさせているのでしょうか？

それは、肺を囲む胸郭や呼吸に動員される筋肉の働きによって収縮しています。

呼吸に動員されている筋肉たちは、ウエストをひきしめたり、姿勢を安定させる体幹の働きもあります。

毎日当たり前のように行われている呼吸は、1日2万回以上行っています。

呼吸を上手に行うことで体幹の筋肉を働かせていきましょう。



## ダイエット奮闘記

### ～第1回 きっかけと最初の挫折～

今回から4回シリーズで川村トレーナーのダイエット奮闘記を掲載していきます。昨年(2017年5月～11月まで)6カ月で-21kg、ウエスト-27cmのダイエットに成功するまでの挫折と継続、効果を追っていきます。

きっかけは昨年5月に甥っ子の結婚式でのこと。お気に入りのスーツがパンパンで甥っ子に「デブじゃねえ!？」という一言で火が付きました。やるからには、一度余分な脂肪まで落とそうという事で、まずは食事と生活習慣の見直しから。食事は、ご飯を1回100gに計量して、食べたものを写真に撮り、低インシュリンの食材に見直して食材を選んで食べることに。大好きなビールも飲み会以外は断酒!飲み会も4回→1回に減らしました。

それでも、最初の1～2カ月は全然思っている程体重も落ちず。めげそうな時は、自分に誉め言葉を発して「なんとなくベルトが狭くなった」と意識を高め、意識して継続!

毎日、立っている時や寝ている時に呼吸法を徹底的にやりました。まず、おなかを引っ込める感覚が身につき、2か月後3～4kg減量に成功です。今回は、その後の経過について。

## おすすめNEWプログラム

### スローコア～ストレッチ～



**こんな方にオススメ!**  
関節が動きにくいと  
感じる方

ゆるめるだけじゃない!スローコアを使った  
インナーストレッチをご紹介します。

### コアトレ～呼吸～



**こんな方にオススメ!**  
呼吸が浅い方・猫背の方  
お腹周りが気になる方

体幹(コア)を中心に歪みのリセットとアクティ  
ブを行います。今回は呼吸のクセをリセットし  
て正しい方法をマスターしていきます。

## 毎日を快適に! 私のコンディショニング習慣

私の日々の習慣は、台所に立っている時や顔を洗う時など、膝をゆるめて立つように気を付けています。日常のちょっとしたことですが、姿勢を気をつける良い習慣になります。今では台所の流しにお腹を付けて立つこともなくなり、腰痛の軽減につながっています。皆さんも気にしてみてくださいね♡



## イベント案内

### 3月 おススメのお店を紹介

皆さんがおススメするお店や紹介したいお店があったらご紹介ください。知らないお店やワクワクする情報をお待ちしています。

### 5月 5周年記念イベント予定

暖かい春がやってきましたが、花粉症もツライ季節です。私も花粉症に悩む一人です。ヨーグルトで腸内環境を整えてみたり、免疫を下げないようにリラックスする工夫をしています。皆さんも、体調管理に気を付けて、この時期を乗り越えましょう。

