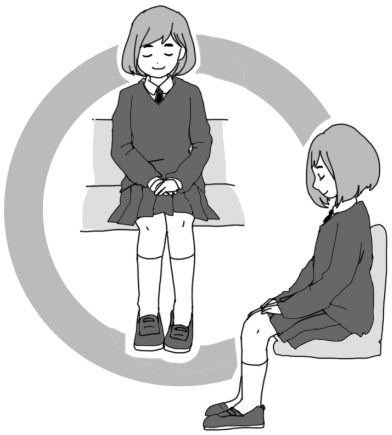
あなたのからだゆがんでませんか？

風邪をひくと、熱が出たり
身体の節々が痛くなったりしますよね。
不思議な事ですが
それらの症状が自然と治まり風邪が治ったときに
身体の歪みも一緒に治っている事があります。
熱によりこわばった筋肉がほぐれるからでしょうか？
風邪は身体の歪みを治す為にあると
考える治療院もあるほど。
ということは、身体の歪みが少なければ
風邪をこじらせる確率が下がるということ。
身体がSOSを出す前に、
歪みをリセットしておきましょう。

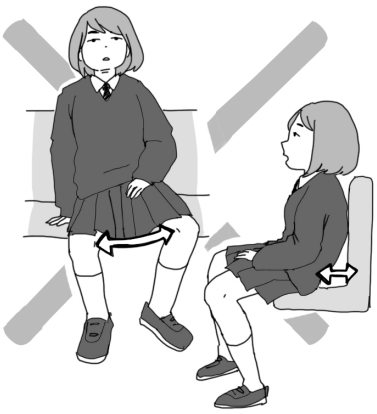
骨盤の歪みチェック！

電車の椅子に座った時に…

膝は開かず
腰は背もたれについている

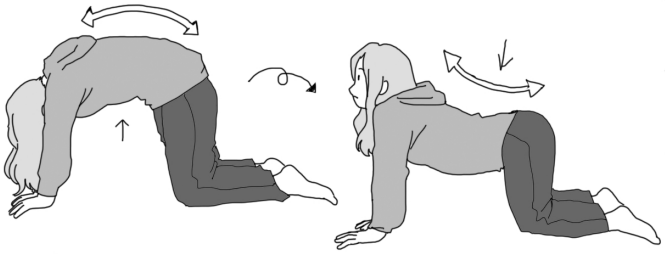


膝が離れ
背もたれに間がある

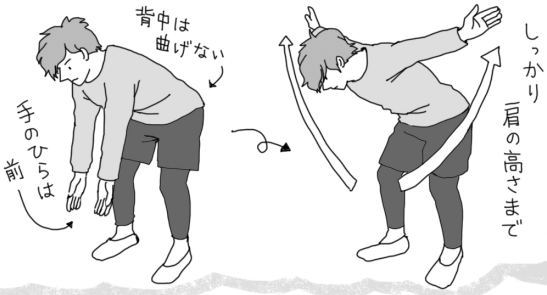


ストレッチ&エクササイズ

四つん這いになり、おなかに力を入れて、
背中を丸め５秒キープ。
次に、背筋に力を入れて、おなかを伸ばし
また５秒キープします。２０回。



足を肩幅に開き、膝を少し曲げます。
骨盤から上半身を倒して前傾したら
腕を身体の前に下ろし、両腕を
肩の高さまで上げ、戻します。１０回。



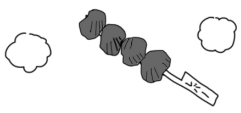
骨盤が歪んでいると腿の筋肉も固くなってしまい、ゴルフをはじめとしたスポーツの
パフォーマンスが下がってしまいます。シーズンオフの今のうちに改善したいですね。

意外と知らない？

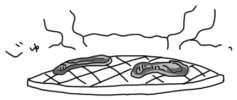
健康・美容の３択クイズ！

もうすぐ今年も終わり…
忘年会シーズンで、外食続きの方も
多いのではないでしょうか。
それでは次の３つのうち、
風邪予防に効果のある
外食メニューはどれでしょう？

①レバー



②ハラミ



③フライドポテト

正解は①のレバー。
レバーには
喉や鼻の粘膜を保護してく
ビタミンAが豊富に含まれ
風邪の予防にピッタリ。

他にも豚キムチなど
キムチが入ったものは乳酸菌の働きで
免疫力を高めてくれますし
えのきバターなど
キノコが入ったものも
免疫力を高めてくれる効果があります。
お酒も緑茶割りにすることで
カテキンの殺菌効果が得られたりと
注文時に少し気をつける事で
免疫力を下げずに
この季節を乗り切る事ができますよ！