－ やさしい健康情報誌 －

PBM楽Life

17
2019.01

姿勢が与える影響

正月太りを解消

やさしいヨガ体操

新年あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。皆様のおかげで今年も無事に弊社も新年を迎えることができました。昨年は充実した1年を送ることはできたでしょうか？

今年で「平成」も終わり新しい年号が誕生する貴重な年になります。今年の名称ははたして・・・。今年の目標はもう決まりましたか？ちなみにわたくしの目標は「前年超え」です。（笑）

様々な目標があると思いますがなにをするにしても身体が健康じゃないと満足に事をなすことができません。身体は使わなくなるとどんどん機能が低下していきます。積極的に身体を動かすことで健康を維持することができるのです。（ご自身にあった運動を行いましょう）

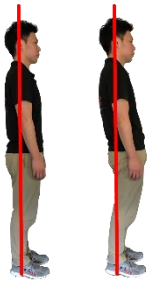
今年決めた目標を達成できるように健康を意識した取り組みを入れてみてはいかがでしょうか？

姿勢が与える影響

姿勢を改善したいと思っている人は「見た目が良く見えるから」という理由が多いようです。確かに正しい姿勢は、スマートな身体を手に入れることができますが、肩こりや腰痛などの日々の生活で起こる痛みの改善にも繋がります。

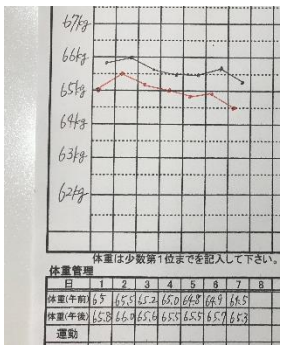
姿勢が崩れるということは、筋肉の前後や左右のバランスが崩れ、頑張りすぎている部位とさぼっている部位が出てくるのです。この差が大きくなり放っておくと姿勢が悪い状態で維持され肩こりや腰痛に繋がってくるのです。またその症状を放っておくとどうなるのか？それをかばうために代償動作、いわゆる無意識に痛みをかばう動きが生まれ、それがまた身体に負担を与え、痛みを引き起こす負のスパイラルにおちいるのです。（次回へ続く）

良い姿勢と悪い姿勢



正月太り解消法

お正月の食べ物といえば・・皆さん何が思いつきましたか？恐らくほとんどの方がお餅を思い浮かべたのではないでしょうか？お餅を海苔でまいて食べたり、きなこにつけてや餡餅にしてなどたくさん美味しいものが食べれますね。そんなお正月に大活躍のお餅ですが、カロリーはどのくらいあるのかご存知ですか？実は丸餅1つで100キロカリーほどあるのです。今年の正月食べ過ぎてしまった方は今日から体重記録をつけていきましょう。体重記録をつけ見える化することで過食を抑えることがしやすくなります。体重のコントロールがしやすいとお客様からも好評です。ぜひお試しあれ。



やさしいヨガ体操

寒くて身体がきゅっと縮こまりやすい季節になってきました。肩が前へ巻きこむ、いわゆる猫背さんや、腕が上がりにくくなってきた方におすすめのポーズです。胸を開いて肩まわりをしっかり動かしていくことで、肩こりや四十肩の予防にもなります。一日数回ほど繰り返してみましょう。もし、腕をあげる際に痛みがある場合は無理やり行わず、気持ちいいと感じる程度を目安に行ってください。

右手を前へ伸ばし、
左手を右肘にそえる。

息を吸いながら腕を上げる。
このまま息を少し保ち、
息を吐きながらゆっくり
もとにもどす。

ヨガ、はじめてみませんか？
MAMI インストラクターがわかりやすく指導いたします。
【月曜日 13 時 30 分～】【水曜日 19 時 30 分～】【水曜日 21 時～】
場所は弊社スタジオにて。詳しくはお問い合わせください。

代表取締役
小西基治
姿勢が変われば
人生が変わる

栄養博士
吉村俊亮
ダイエットは
栄養も大事

PBMの熱男
安部光祐
身体を通して
みんなを幸せに

スマイルNo.1
森澤海渡
運動で
未来が変わる

空手一筋
長谷川聖
後悔しない
人生を！

美尻担当
松比良真央
打ち込めるものを
探しましょう

スーパー父さん
中村治人
運動は人生を
豊かにする

メニュー

パーソナルトレーニング
完全マンツーマンの運動指導で、
あなたの身体に合った運動を提供します

ボディメンテナンス
筋肉だけでなく、自律神経に着目した
身体調整を行います

PBMホームページ

PBM楽Lifeではあなたの身体に関する疑問を募集しています。
ご採用された方にはPBMから素敵な特典をプレゼントさせていただきます。
氏名（ペンネームも可）とあなたの疑問を記載の上、メールまたはFAXで
受け付けております。

815-0075 福岡市南区長丘1-17-15　Personal Body Management株式会社
メール info@pbm555.com　お問い合わせ 092-555-8429