夏に向けて「肉体改造」する特集

さむかわで「肉体改造する」をキーワードにさまざまなスポットを探ってみました

ユニバーサルデザインのボディースパイダーは、みんなで向き合って楽しく身体を鍛えることができます。車椅子の方もそのまま利用できます。

筋 肉トレーニングで基礎代謝を上げる。

トレーナーがついてくれるので安心

寒川総合体育館 トレーニングルーム

アットホームな雰囲気の寒川総合体育館トレーニングルームには、ゲーム感覚で反射神経を鍛えられるものから、年齢や障害に関係なく誰でも安全に使えるユニバーサルデザインのものまで、約50種類の運動器具が設置されています。ひとりひとりの年齢、過去の運動経験、「やせたい」「筋肉をつけたい」などの目的に応じて、トレーナーが無理なくできるトレーニングメニューを立ててくれます。器具の使い方から食事のことまでしっかり教えてくれるので安心ですね。

流行のヨガで身体と心の健康をとりもどす

ヨガは究極的な心の安らぎをつくりだす技法の総称で、3000年とも5000年ともいわれる長い歴史をもっています。もともとは精神的な鍛錬を目標とするものでしたが、近年になり、欧米の医者たちがヨガの健康面での効果に注目。健康と美容に効果的なエクササイズとして研究されるようになりました。

そのヨガの効果にいち早く注目し、とりいれたのがハリウッド女優をはじめとする憧れの海外セレブたち。有名女優がヨガマットを持ち歩く姿が多く目撃されたり、有名ブランドがヨガマットを発売したことが火付け役となり、日本でも今、空前のヨガブームを迎えようとしています。

設立当初から23年間在籍している会員さんも。

講師 木須美千代さん

毎週木曜日、10時から開かれている寒川のヨガサークル。設立当初から23年間かわらず講師を務めている木須先生はポーズを変える度に「嫌なポーズはしなくていいからね、無理はしないでね」と繰り返しおっしゃっていました。自分を高めるというよりも、心も身体も自然体である「本来の姿」を目指すヨガは、絶対に無理をしないのが基本です。お腹の底を意識しながらする独特の呼吸法を用いて、気の流れを感じながらゆっくりと行われる全身運動。神秘的な音楽に合わせて静かにヨガのポーズをとっていると、身体の奥からポカポカと暖かくなってくるのがわかります。終了後には、身体にたまっていた悪いモノが息と一緒にスーッと全部出ていってしまったような爽快感が心も癒してくれます。

毎週木曜日10:00～12:00（祝祭日は休み）
場所　寒川総合体育館武道場　　会費 月￥3,000
お問合せ　75-5506　村岡

美 肌を目指す。 エステはお肌の大掃除のつもりで。

日常のお手入れ プラス エステサロン･･･をおすすめします。」と語るエステサロンＢＥＥのオーナー太田美奈子さんにうかがいました

昨年12月、一之宮から宮山に移転し新装オープンした「エステサロンBEE」。デコルテといわれる胸から上、フェイシャルエステの専門サロンです。オーナーの太田美奈子さんは、台湾で開かれた“国際プロフェッショナル美容＆ヘア展”のエステ部門で講師を務めるなどの実績をもつスペシャリスト。「肌の状態は人それぞれ全然違いますから、そのお客様に必要なオリジナルメニューを考えます。お客様と1対1できめ細やかな対応ができること、それがこういった個人のサロンのいいところじゃないかしら。」

クレンジングから始まり、ハンドテクニックによるマッサージ、パックなど1コースが約90分。「肌がきれいになるとお客様の表情も豊かになって、見違えるほど美しくなるんですよ。」と話す太田さんは本当にうれしそうです。「みなさん、お手入れが終わっても、リビングでお茶を飲んだりおしゃべりをしたりと、ゆっくりくつろいでいかれます。」

気になるお値段も1回￥3,000（初回お試し価格￥1,500）とリーズナブル。整形外科の医師による指圧や、電磁波によって傷跡、ニキビ跡、産後のたるみなどを修復する「バイオニックセンサー」の施術も行っているそうです。

「わたしのサロンで働きながら技術を身に付けた女の子たちが、独立して開いたお店がもう11店舗あるんです。みんな、自分の夢に向かって一生懸命働いて実現したんです。女性ならではのやりがいのある仕事ですね。」人を美しくしながら自分自身も輝ける、これも興味深いお話でした。

紫外線や肌のべたつき、汚れが気になる季節。少し念入りにお手入れをしてお肌も心もリフレッシュしてみてはいかがでしょうか。

トレーニングルーム利用時間

①9:00～12:00、②12:00～15:00、③15:00～18:00、④18:00～20:00　各時間帯入替制
※ご利用は、比較的空いている昼～夕方の時間帯がオススメです。
※運動に適した服装、室内運動靴を持参ください。
利用料　1回400円
休館日　月曜･祝祭日の翌日

試してみてください『CMD』

CMD(コンピューター･メディカル･ドクター)とは、両手･両足の爪の横にあるつぼをピッピッとこの機械で押すだけで、明日あたり風邪で寝込む可能性がある、ストレスがたまっているなど、その時の心身状態がわかってしまう健康診断システム。運動の前後で試してみると、気分の変化や体内での変化など、いつもは見えない運動の効果をグラフで見ることができます。

お問合せ　寒川総合体育館 TEL 75-1005

ヨガの基本 腹式呼吸で頭スッキリ！

① 両手をおへその下あたり(丹田)にあて、軽く圧をかけながら口からゆっくりと息を全部吐き出す。このとき口を少し丸め、小さく音を立てながら吐くのがコツ。
② 吐ききったら手の圧をゆるめながら、鼻から息をゆっくりと吸う。①②くり返し。
※呼吸するときの意識は、吐くこと7分、吸うこと3分。お腹を風船のようなイメージで行う。お腹が膨らんだりくぼんだり出来ていればOK！

効果　基礎代謝の向上、頭がすっきりする、リラックス効果、内臓の働きが良くなる、など。

おそるべし！五本指くつしたパワー

今回取材させていただいたヨガ教室でとても気になったのが、木須先生と会員のみなさんが履いていた「五本指くつした」。足のつぼを刺激する五本指くつしたは、実に様々な健康効果をもたらしてくれます。それぞれの指が独立して動かせるので、末梢血管の血行が良くなり冷え性や肩凝りに効くというのは有名な話。そのほかにも内臓機能の活性化、下半身の安定 、正しい歩行姿勢を促進したり、足の筋肉疲労を緩和する効果もあります。

水玉やレインボーカラーの五本指くつしたが店に並ぶ今日、五本指くつしたは、もはやおじさんのアイテムではありません。

☆太田さんからのアドバイス☆

～自宅でできるお肌のお手入れ～

☆必ずダブル洗顔を！
お化粧していなくてもまずクレンジング、それからウォッシング。洗顔料はよく泡立て、決してゴシゴシこすらないで泡で洗うのがポイント。

☆化粧水でパッティング
洗顔後はコットンに化粧水をタップリ含ませてパッティング。100回くらいしてください。

☆寝る前のクリームを忘れずに
夏場はベタつくからとクリームを嫌う方もいますが、夜10時から2時はお肌がターンオーバー(新陳代謝)する大事な時間。クリームで栄養補給と保湿を。

■エステサロンBEE　寒川町宮山3431-1
お問合せ・ご予約は　TEL　75-5816

編集室から

今年も岡田の「お花畑」にピンクや赤のポピーの花が咲きそろいました。先週から「摘み取り」開放しているそうです。お近くの方は出かけてみてはいかがでしょうか。

4月17日にイギリスに出発された前旭小学校校長の八坂先生からメールが届きました。久しぶりの学生気分で英語を学ばれているそうです。改めて誌面でご紹介しようと思います。

マイタウン寒川編集室