



★Merry Christmas★

&

♡Happy new Year♡

今年も一年大変お世話になりました。コロナ禍ながら積極的に運動を継続し、美と健康に気遣う姿勢に共感し、いつも励まされました。

素敵なクリスマスをお過ごしください、そして来年も健やかで豊かな一年となりますよう。。。。



お知り合いご紹介キャンペーン

1/5(水)~1/31(月)



新しい年のスタートに、会員様向け『お知り合いご紹介キャンペーン』を行います。皆様からのご紹介でご入会された場合、会員様ご本人の次月会費を半額にさせていただきます。入会者様は入会金が半額です。お得に素敵な出会いを演出してくださいませ。お誘い頂く折にご見学やレッスン参加に興味のありそうな方には『無料体験チケット』をお渡しくださいませ。キャンペーンへの応援とご協力、お力添えを宜しくお願い致します m(_)_m



EXPRESS

NEWS



JAZZ HIP DANCE60

土曜 月一 定期レッスン

1/22・2/19・3/19

13:30~14:30

会員様 1,100 円

一般 2,200 円

全会員様対象 22 名定員



担当・新田ひとみ

有料レッスン連続企画

エアリアルヨガ ~究極の癒し体験~

1/15・2/12・3/12

17:00~18:00

会員様 2,200 円

一般 3,300 円



見て聞いて感じてワークショップ

Lavie Fitness Academy

知識を実践に活かしてみませんか?

【好評につき継続開催決定!!】

1/16・2/20・3/27

10:00~12:00

会員様 2,750 円

一般 5,500 円



健康づくりは自分の足から

1/8・10 3D 足裏測定会

~マイ・フット・リフィット~

Q・ご自分の足のことご存じですか?

- 外反母趾、内反小趾って知ってますか?
- 魚の目やタコができていませんか?
- 足裏固くなっていませんか?
- 歩くと足が疲れたりむくんだりしませか?
- バランスがとりにくくないですか?
- すぐにつまずいたり転んだりしませんか?
- 靴の変形が早くないですか?

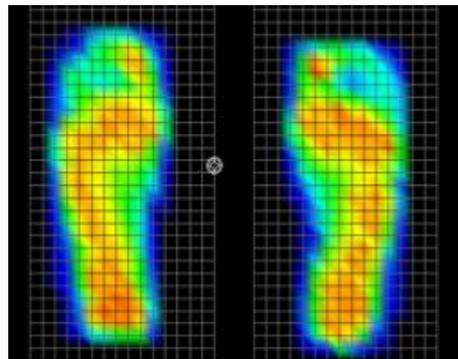
A・はい、とお答えの方に測定をお勧めします
~正しく知って、ととのえて~

- 測って知る!!
- 足の変形にストップ!!
- 立つ、歩くが変わる!!
- 加齢と戦う!!
- 自分らしい足、楽になるマイフット

👉 当日の流れ

ヒヤリング👉シート記入👉3D 足型計測

(30分) インソール👉カウンセリング



現在、40名の会員様のご予約を承っております!!
当日インソールを作る予定の方は、これからお履いた
ただく新しめのシューズに合わせたいので、お持ち
くださいませ。当日は裸足で測定しますので、素足
のご準備もして下さい。改善に役立つソックスのご
紹介などもあります。時間確認はフロントにて♡



☆なつとくの豆知識☆

ハーバード大学も認めた【太極拳】 高い健康効果の秘密

🐾虎の門中村康宏クリニック院長の中村康宏医師の
わかりやすい太極拳についてのお話をご紹介します!!



いま太極拳の健康効果に世界的な注目が集まっています。太極拳は「中国の健康体操」といったイメージがありますが、現在、欧米諸国でもその健康効果が話題となり、デメリットがほとんどなく健康効果が高いエクササイズとして、人種や老若男女を問わず大流行しています。その背景には、科学的に病気を考える西洋医学の限界と、「心」と「体」を総合的に捉え個別に対処する必要性が医学会に広まってきていることが挙げられます。そこで、今回は「太極拳」の健康効果について解説します。

■太極拳とは

太極拳は中国で生まれた武道の一つです。様々な種類の太極拳が存在しますが、健康増進を目的として用いられるのは、深く呼吸をしながら、ゆっくりと柔らかく体を動かすものです。もともと、古代中国で生まれ、武道や護身術の一つとして始まり、その後、健康増進も目的とした太極拳が実践されるようになりました。意識を集中したり特別な姿勢を維持したりするなど、「型」となるテクニックを用いて意識的に精神機能を働かせ、思考の流れを中断し、心身をリラックスさせるために行うものです。

■太極拳の効果

ハーバード大学では、太極拳を「No pain, Big gain」とし、デメリットがなくメリットが大きい

健康法として取り上げており、その健康効果が注目を集めています。このように注目を集めている太極拳ですが、すでに世界中で太極拳は健康増進活動やリハビリテーション訓練の一環として広く取り入れられており、多くの身体的・精神的効果が報告されています。

- ・副交感神経刺激による血圧低下作用
- ・ウォーキングより優れた抗酸化作用
- ・コレステロールや中性脂肪の血中脂質低下作用
- ・筋強化や協調運動・柔軟性が改善され転倒予防
- ・認知機能の改善・ボケ予防
- ・関節炎や関節拘縮の予防・改善
- ・睡眠の改善
- ・うつや気分障害(気分の落ち込み)の予防・改善

■なぜ太極拳は体にいいのか？

太極拳は様々な健康効果がありますが、どのようなメカニズムでこの恩恵がもたらされるのでしょうか。これには、細胞レベルで病気に立ち向かう西洋医学的な考え方の限界を超えており、科学的に説明することが難しいのが現状です。そこで、身体全体の調和を図る「東洋医学」的な視点から考える必要があります。簡単に東洋医学と西洋医学の違いを説明しましょう。

■東洋医学と西洋医学の違い

東洋医学と西洋医学は、一人の人間の持つ病気を診断し治療するにも関わらず、それぞれ別の方向性から対応する性格の異なる医療体系なのです。

- ・西洋医学：異常値から病気を診断し画一的な医療を行います。心と体は別物という考え方(心身二元論)で、例として病院での検査や高血圧の薬などが挙げられる。
- ・東洋医学：「病」そのものを総合的に解析して個別的な治療を施すものです。(心身一元論)例えば、漢方や鍼治療、太極拳などが挙げられます。

臨床現場では「どんな検査をしても異常がなく、明らかな病気があるわけではないが健康でもない」という状況や、「疾病があっても信じられないくらい長生きする人」など、西洋医学で説明がつかないことにしばしば遭遇します。これらに対し、東洋医学は、総合的に病態、患者状態、抵抗力を分析し、治療効果を発揮することがあります。

■東洋医学的な視点からみた「太極拳」

太極拳は東洋医学的な視点から、「気の流れ」と「陰陽のバランス」に注目しています。

・気(Qi)：体のエネルギーの流れのことです。気が流れず留まってしまうと、体に不調が起るとされています。

・陰陽(Yin and Yang)：ありとあらゆる事物は、消極的な性質の「陰」と積極的な性質の「陽」に分けられ、陰と陽のバランスが取れていることを「正常」と考えます。そして、陰陽バランスが崩れてしまうと病気になるとされています。太極拳を実践することによって、健康的な陰陽バランスを保ち、気の流れを整えることができます。これが、上記のような様々な健康効果をもたらすメカニズムと考えられています。

■太極拳の魅力を体験してみませんか■

月 10:15 フィットネスタイチー&太極舞
木 13:00 太極拳 24 式

担当/日本健康太極拳協会師範・JWI フィットネスタイチー・太極舞プログラムマスター 長林みどり

📍1・2・3 月特別営業カレンダー📍

ご確認の上、お出かけくださいね!

1/1・2・3・4(年始休業)
1/10(祝日営業・足裏測定会)
2/11・23(建国記念日・天皇誕生日)

●キャップ回収のご協力をお願いします●

日頃はペットボトル空の回収にご協力頂き、ありがとうございます。今後は併せてキャップの回収活動を始めることになりました。

下諏訪の小学校から、下諏訪社会福祉協議会を通じて、他国の子供たちのワクチン接種を支援する活動に参加します。ご面倒ですが、液体が漏れないように水切りをしっかりと頂き、**キャップは外して捨ててください。**

●公式ライン●

LINE アプリをご利用の皆さま、LAVIE のLINE をご登録はお済みですか？!

アカウント:@eyb1514b

代行、急なお知らせがいち早く確認できます。プライベートやパーソナルの予約もLINE から。

●YouTube●

👉👉検索👉👉

ラヴィフィットネスコミュニティ
LAVIE FITNESS COMMUNITY

チャンネル登録をお願いします。新しい発信がキヤッチでき、何度でも繰り返しの視聴が可能、お勧めラヴィスタッフのバトンリレーは必見!!

●Facebook●

フェイスブックに「いいね」や「コメント」で応援をお願いします。イベントなどの新情報を発信していきますので、ぜひぜひご覧ください!!



●HP●

<https://laviefitness.com/>

これまでの「LAVIE EXPRESS」もご覧いただけます。懐かしい歴史も振り返ってみませんか?

