



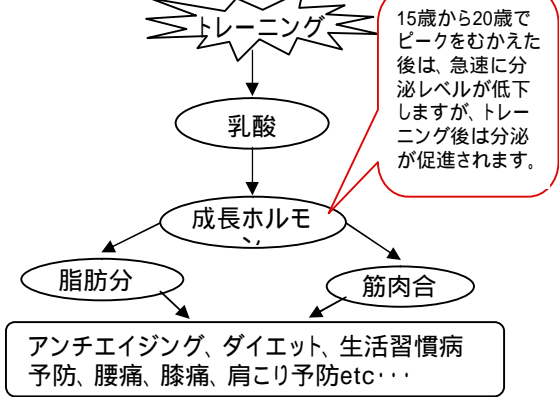
# NEWS

ベストコンディションからの  
ニュースレターです！

福岡市中央区草香江1丁目2-17

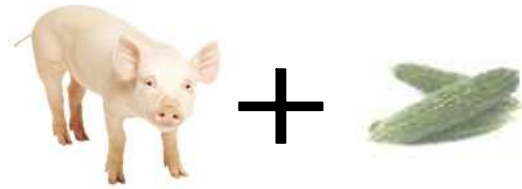
お問い合わせ ご予約は 715-5232 お気軽にどうぞ！！

記念すべき第1回は、ウエイトトレーニングの効果について説明したいと思います。近年、ウエイトトレーニングはスポーツ選手やボディビルダーだけのものではなく、一般の方達の美容や健康づくりにも広く取り入れられるようになりました。それでは、なぜウエイトトレーニングが美容や健康づくりによいのでしょうか？



## 夏バテしてませんか？

今回の栄養コーナーは夏と言う事で、暑い夏を乗り切るレシピにしてみました。それは、**ゴーヤー・豚肉炒め**です！！ゴーヤーには不足しがちなビタミンCを多く含みます。他にも、調整作用や食欲増進、お肌の調子も整える効果があります。豚肉にはビタミンB1が豊富で、牛肉の10倍も入っています！その他、疲労回復、神経過敏、咳、虚弱体質などにも有効な食材なんですよ。夏バテのアスリート、お肌が気になる奥さん！ぜひ、試してピ。



## 肩こりに効くつぼ

**【曲池】**  
手のひらを上にし、肘を曲げると肘の内側に横じわの線上で、親指側の先端にあります。

**【肩井】**  
乳頭に手を置いて、そのまま肩の上縁まで移動させ、その周辺を指で押してコリを感じる場所です。

気持ちよく感じるくらいの強さで、5秒程度押し続けたり、円をかくように揉んでみましょう。お灸などで温かい刺激をあたえても効果的！！

癒しとは・・・苦しみや悲しみ、疲れを和らげるもの、さらに広く感情を穏やかに和ませること、心身くつろいだ状態にするようなことを癒しと言うそうです。(「癒す」の名詞形)現代では特に疲れを和らげるものが癒しと言われることが多いでしょう。

疲れたカラダを癒すためご自宅でゆっくりと入浴『アロマバス』 全身の血行を促進し、新陳代謝の活性化、心身のリラクゼーションにもってこいのホーム癒しです。アロマオイルを5滴程度希釈して入浴してください。おすすめは、ラベンダー(元気を回復させる)、ローズヒップ(ストレス解)



福岡のプロバスケットボールチーム

## ライジング福岡

チームスローガン「全戦全焼」

開幕 10月11日 12日 アウェ：沖縄  
vs 沖縄ゴールデンキングス

ホーム開幕 10月23日 24日 市民体育館  
vs 大分ヒートデビルス

BJリーグは12チームありシーズン54試合が行われます。ライジング福岡は昨シーズンより新規参入しプレーオフ進出して最終順位は4位でした。今シーズンはもちろんチャンピオンを目指しています。今シーズンのライジング旋風を見逃すな！！

## スタッフ紹介



趣味

スポーツ

川波 有司

s45.7.9生まれ(38歳)

朝倉郡筑前町出身

ケア(治療)から疲労回復(リラクゼーション)そしてリハビリトレーニングなどを担当してます。整形外科やスポーツトレーナーで培ってきた経験やノウハウでサポートしていきます。

アウトドア(キャンプ)

熊本、大分のキャンプ場は温泉付で最高！  
中学校 バレーボール

大学 アメリカンフットボール  
ママさんバレーも教えてました