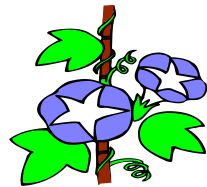




リハ♥うさ便り

—夏号—



リハ・うさの歩み

平成 25 年 12 月 18 日

PNF (高周波治療器) 講習会

平成 26 年 1 月 6 日

新年スタート

平成 26 年 4 月 4 日

中国からの見学者訪問



バランスクッションで

骨盤底筋を鍛えよう！

膀胱の出口や尿道を締める力をつけ、

尿漏れを防ぐ事ができます。

骨盤底筋とは・・・？

膀胱や子宮などを、ハンモックのように
下から支えている筋肉です。



写真はティッシュペーパーを骨盤底筋にみたて、説明を加えながらの運動の様子です。



バランスクッション

空気の入ったゴム素材のもので、乗ると不安定になり、安定させようとすると、筋肉に刺激が加わり体幹や側筋が鍛えられる効果もある。

絵画的で如何にも春らしい句です。

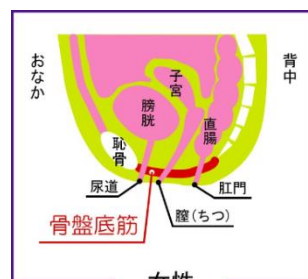
木村 淳一郎

老犬に陽溜り譲る仔猫あり

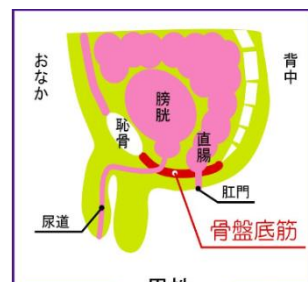
高橋 哲雄



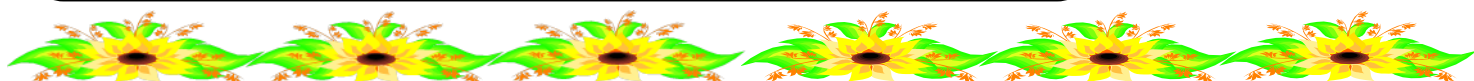
骨盤底筋 図解



女性



男性





利用者さんからの推薦図書



『シンプルに生きる ものをもたない暮らし』
ドミニック・ホロー著 幻冬舎

80 年余り生きてきて、大分前から物を整理してきたつもりだったが、この本に出逢い断捨離に罪悪感がなくなり、主人と旅の国々で集めた思い出深いコレクション宝石、衣類家具、食器などをうんと身軽になるため処分した。快適な住まい、ベーシックであきのこない服、バランスの取れた食事をたのしみながら、心豊かにものに囚われず心を煩わせるようなネガティブなものを寄せ付けない生き方をしたいと考えています。 F. Y

ありがとうございました。

昨年 11 月より、金曜午後にヨガを行っていましたが、一旦終了することとなりました。4 月よりリハ・うさぎ御影スタジオと同系列の神戸ボディバランスセンター専属となります。

当サロンでは、癒し、健康、美、をテーマに、お客様それぞれの年代に合わせたトリートメントを行ってより美しくなって頂くお手伝いをさせていただきます。ご興味がございましたら一度お越しください。

楽しい一時を有難うございました。

水谷 沙央里

神戸ボディバランスセンター

神戸市中央区琴ノ緒町 5 丁目 6-3

三共ビル 2 階 (JR 三宮駅東出口から徒歩 3 分)

営業時間 10:00~18:00

定休日：不定休 完全予約制 お問い合わせ

078-251-0105



かおりんのつ♥ぶ♥や♥き♥

骨活のススメ



強い骨と筋力をつけるには、エクササイズ効果的です。

さらに筋肉の維持に役立つ栄養素であるタンパク質(魚や肉、大豆食品など)を吸収を助けるビタミンDと共に毎日の食生活へ上手に取り入れることをお勧めします。



熱中症の予防

以下のことに注意して過ごしてみましょう。

水分補給をこまめに

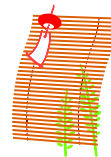


外出
・帽子
・休憩



室内環境

・冷房機
・すだれ
・打ち水



体調

・バランスの良い食生活
・ぬれタオル等での冷却
・通気性の良い衣類

T氏の一言



先日、オープン時に頂いた、胡蝶蘭が蕾を膨らまし、花を付けました。1つ、2つと花を付け、まるで皆さんを応援しているかのようです。

さあ、皆さんも元気に心の花を咲かせましょう。



リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区御影 1 丁目 11-16 ジュネシス御影 1F

TEL 078-846-3557 FAX 078-846-3558

