

Best Life通信 10月号

すっかり秋ですね。紅葉が楽しみです。

【オススメのお餅屋さん!】



今回のオススメは、西萩窪駅から歩いて3分ほどにある「おもち屋さん」です。

調べると昔から有名なお店みたいです。大福やおはぎ、硬いお餅も売っていますが、ボクの一番のオススメは苺大福。しかも目の前でイチゴを包んでいるので見る度に食べたくなります。大福とお茶、この組み合わせは小学生の頃から好きでした。周りからは「おじいちゃんみたいだね。」なんて良く言われたんです。(笑)オススメの苺大福、お近くに行ったら寄ってみてくださいね。



■ ハイハイからの掴まり立ちしました!



写真は、今月静岡の伊東というところに家族で旅行に行った写真です。と、その旅館でなんと!写真のように掴まり立ちしました!足を大きく開いてバランスをとり結構長く立っていましたよ。(笑)そして、下のシークエンス画像はハイハイでこっちに貞子チックにせまってくる様子です。(笑)今月の9日で生まれて8ヶ月になります。お陰様で順調に成長しております。これから気温も寒くなり乾燥すると風邪とか体調崩しやすくなると思いますので、ゆうたも気を付けたいと思いますが、皆さんもお気をつけてください。それでは、今月も身体作り、頑張っていきましょうね!



【背骨エピソード】

今回のご紹介は、関西の方のエピソードです。

79歳ヨガ歴10年、自力整体10年の女性の方。1年前から股関節にコリコリしたものが出来て足に痛みがあったそうです。MRI検査をすると、股関節に水が溜まっているとの診断。1つ目の病院では水を抜く。2つ目の病院では神経の近くに水が溜まっているので 抜くことは出来ないとの診断を受けたそうで、結局 痛み止めを飲んで過ごされていました。

この方、パーソナル2回受けられ処方した基本的な体操を続けること1ヶ月。本日3回目なんと!! コリコリがなくなったと \(*´▽`*)ノ ♡先週、かかりつけの病院で見せて、お医者さまが驚かれたと。



こんなことがあった様です。運動で治る症状、まだまだ沢山あるんじゃないかなと思うんです。

【ママさん向けの背骨ケア】

嫁の出産がきっかけですけど、産後の不調。これは仙骨のズレが大きく関与しているんじゃないかなと最近ほぼ確信を得ています。出産時に仙骨と腰椎がかなり後ろにずれて赤ちゃんが出てくるんですけど、それが大きな原因だと思います。解決策は仙骨を押し込むこと、大臀筋(お尻の筋肉)を鍛えること。これが本当に大事です。と、有難いことに「ママさん向けの背骨コンディショニング」を開催できることになったので、しっかりお伝えしてきたいと思っています!

■ 愛知、京都に行ってきました!



9月の17日と18日で、愛知と京都にイベントに行ってきました。向かって左が愛知の美浜町というところで開催した最後の記念写真です。昔からの友達が知り合いを集めてくれて10人程で背骨コンディショニングを行いましたよ。右は、京都は平安神宮の近く、みやこメッセというところで行った後の打ち上げの写真。ここは、東京、九州からも指導者が集まり、関西のインストラクターと一緒に327名が参加する大きなイベントとなりました! どちらのイベントも背骨コンディショニングを知らない方が沢山いらっしゃいました。運動で改善する方法を沢山の方にお伝え出来たことがとても嬉しかったです。またとっても良い経験が出来ました!

【身体造りのコツ】

はい。今回のテーマは**可逆性の原理**について。簡単に言うと、「さぼると元に戻っていく」という原理です。**トレーニングの効果は不変的ではなく、可逆的にだんだん元に戻っていくんです**。ボクは小学生から大学生までバスケットボール部でした。走り込みやシュートのトレーニングを13年間継続しました。でも、今は走り込みやシュートの練習はしていないので、昔のようにはいきません。筋力トレーニングも全く同じことが言えます。**特に筋肉の場合は、トレーニング期間の半分何もしなかったら0に戻るとも言われています**。3ヶ月間筋トレをしっかり行っても1ヶ月半何もしなかったら0になるということです。

ただ、身体の調子はアップダウンがあるので筋トレが出来ない、したくても出来ない期間もあるかもしれません。その場合は、また始められるところから少しずつスタートすれば良いと思います。**誰でもいつからでも筋肉は付きます**から、安心してスタートしてみてくださいね。また現在筋トレが継続できている方は、油断せず「歯みがき」くらいの習慣になるまで(笑)頑張っていきましょうね。ではでは!