



洋光台スタジオ

メディカルフィットネス ブランカがお届けする...

ブランカ通信

第6号

発行：ブランカ 洋光台スタジオ
〒736-0082 広島市南区向洋新町1-17-17 TEL 082-820-0777

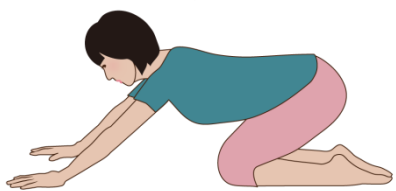
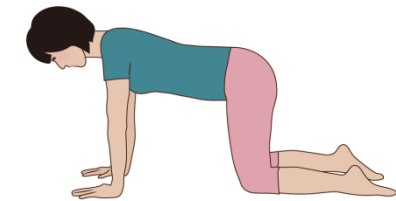
どこでも・だれでも・かんたん！！

お手軽フィットネス

ストレッチ体操♪

背筋のストレッチ

デスクワークやスマホの操作、猫背姿勢など、偏った体の使い方、背中が硬くなっている方は非常に多いです。簡単なストレッチで背筋を伸ばしましょう



- ① 両腕を肩幅に開き、肘を伸ばした状態で床に手をつきます。両膝を曲げて腰幅に開き、四つ這いの状態からスタート。

- ② 手を付いたまま、お尻を後ろに引くようにして上体を後ろへ引いていきます。

- ③ 無理のない範囲で、脇から背中が伸びているのを感じながら、20秒～30秒程度この姿勢をキープします。

意外と知らない!? 栄養知識 ビタミンについて知っていますか?

◎三大栄養素に次いで、健康維持に不可欠なビタミン。今回はそのビタミンについて。ビタミンには、水溶性と脂溶性のビタミンがあります。その名の通り、水に溶けているか脂に溶けているかですが、脂溶性ビタミンは、水に溶けにくく油に溶けやすいです。

水溶性ビタミンは、水に溶けやすいビタミンですから体内で貯めておくことが出来ません。一時的にたくさん摂っても、体内で使われなかったビタミンは、尿などから排出されます。なので、毎日のように継続的に摂ることが大切です！しかし、脂溶性ビタミンは体内に溜まるので過剰摂取は禁物です。※次回もビタミンの情報を予定しています。



オススメ本

GRIT やり抜く力

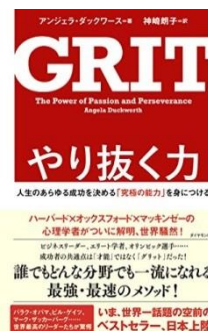


アンジェラ・ダックワース 著

人生で成功する、達成するために必要なのは頭の良さや才能だけではなく、もっと大切な要素として「GRIT（やり抜く力）」について書かれた著書です。しっかりと科学的な裏付けや実際の事例なども記されているので納得してしまいました！

特に私は親として、子どもに対してどのようにこの大切な能力を育ませるかと考えてみる良い機会になりました。

情熱や粘り強さ、やり抜く力、努力の重要性を再認識して、まずは自分自身がこの能力をしっかりと身に付けている事が大切ですね！とはいっても、なかなか難しい事だと思います。何でも始めたら、簡単に諦めたり、途中でやめたり、投げ出したりしない事・・・プランカでも、長く会員として継続して頂いている方がいます。まさに、GRIT（やり抜く力）の高い方ですね！実際にステキな人間性の高い方ばかりです！私も生き方を通じて、子どもにGRITの力を伝えられればと思います。（安部）



みなさま、今回のプランカ通信は発行が遅れまして申し訳ありません。今回は早めを心がけます！

さて、船越にあるプランカの話なのですが、このスタッフ（高岡さん）が妊娠&出産準備のため8月末で退職をされました。少ないスタッフのと非常に頼りになる人材だったので、色々と大変でした。これまで、体の状態と相談しながら頑張っていました。ところが、勤務するのが難しくなってきたので、大事をとっての退職。先日、体調も安定してきましたとの事で、挨拶にプランカまで来てくれたのですが、だいぶお腹が大きくなっていました！これからは出産に備えて、元氣な赤ちゃんを産んで欲しいですね！

私の家も、二番目が十二月末の出産予定で、同級生になるので、楽しみです♪

ここ数年、自身や身近な人が結婚や出産などの人生での重要な局面に接することが多いのですが、特に出産は、とつても大きな出来事だと思います。人間は、母親のお腹の中に奇跡的にも命を授かり、そのお腹の中に十ヶ月もいるんです。しかもその期間、色々と大変で、実際に私も身近に感じてます。そう思うと、母親ってというのは偉大ですね！人間は誰しも母親から生まれてきたんです。私もあなたも！そして今、ここでこうやって生きている自分。なんだか生命って、人間って不思議な感じですね。

そんなことを考えていると、自分自身を大切にしなければと思います。人生は一度きり！せっかくなら、健康的なより良いカラダでハッピーライフをイキイキと生きたいですね♪

その為に、フィットネス！（安部）



あべの独り言

プランカ洋光台スタジオ

〒736-0085
広島市南区向洋新町1-17-17
082-820-0777
<http://b-fits.com>



ネット予約⇒

