



# くつろぎ健康ニュース

2009年10月号

そろそろ、長袖？まだ、半袖？  
寒暖の差が大きいですから、くれぐれも  
体調管理には気をつけましょうね。

## ・ 簡単な ヨガ をご紹介しましょう！

今回は、簡単な ヨガ をご紹介しましょう。  
まずは、ヨガをおこなう時には、以下の4点に気をつけましょう！

ゆっくり、じっくり動き、カラダの動きに合わせて腹式呼吸をする。  
次のポーズに進むときは、元の姿勢にもどり、一呼吸おいてから行います。  
無理なポーズは厳禁！身体がもっとも心地よいと感じる範囲でおこないます。  
ポーズを行うときは精神を集中し、カラダのどの部分が伸びているか？  
カラダがどのように反応しているか？観察しながら行います。

### 今日は、ヨガの鋤(スキ)のポーズを紹介します。

思ってる以上に首に負担がかかるポーズですので、  
決して無理はしないでください。



足をそろえて仰向けに。  
両手をカラダの横に置き、  
手のひらは床につけます。



息を吸いながら脚を床と  
垂直になるよう持ち上げます。



息を吐きながらつま先を  
床につけてゆきます。  
呼吸を整え、  
息を吐きながらStep-1へ

## ちょこっとニュース

営業訪問 や  
イベント など  
お会いした方に  
お得 チケット  
を配布しております。

詳細は、HP にて

10 / 11 (日)  
9:00 ~ 15:00

鯖江市商店街での  
ご縁市 に  
お試し体験コーナー  
を出店いたします。

ぜひ、お待ちしております。

10 / 20 (火)  
13:00 ~ 18:00

アルプラザ 鯖江 にて  
日頃の感謝を込めて  
従業員のみなさまに  
お試し施術  
をおこないます。

## 今月 の おすすめ

先月、先々月と、ちょっとした ストレッチ を、  
ご紹介しましたが、首 や 肩 が疲れている方に  
たいへん好評でした。

それで、今月も、ちょっとした ストレッチ を  
ご紹介いたします。

このストレッチも 肩こり などに効果ありますよ。



まず、上体をかがめながら、  
前に両腕を水平に伸ばして  
ゆきます。



そして、両腕を下ろして  
上体を戻します。



次に、上体をかがめながら  
両腕を後ろに反らせます。