



VOL. 14 2018年4月

La Santé Letter

2018年3月20日発行

厳しい寒さも少しずつ和らぎポカポカとした春の陽気を感じられるようになりました。

La santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくりを医科学的なサポートで応援します。

会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



新スタッフ紹介

①名前（資格） ②趣味 ③一言

チアリーディングNDA全米大会3位の経験を持つスタッフが新メンバーに！



①岡 彩香（健康運動実践指導者）

②ダンス

③新潟医療福祉大学で子供から高齢者までの運動指導について学んできました。

地元鶴岡の人たちに運動の楽しさを知って頂き、健康保持・増進に繋がるようサポートしていきたいと思えます。午前はデイサービス、午後はフィットネスで運動指導を行いますので、よろしくお願いします。

腹筋を効率良く鍛えるには？

腹筋は、いくつかの層に分かれています。表面にあり、鍛えることでポコポコと割れる部分が腹直筋。その下に外腹斜筋、内腹斜筋があり、その下の第4層に腹横筋があります。この腹横筋は腹巻のように真横に走っていて、おなか全体を覆うような状態になっています。

腹横筋は、おなかの姿勢を維持する為に非常に重要な役割を担っています。これが緩んでくると、おなかがポコンと出てきてしまいます。しっかりと腹横筋が働いていると、腹部が前に出てこないように、また内蔵が下に落ちてこないように、サラシのようにおなかを締めくれます。

どうせ腹筋をやるなら、腹直筋だけでなく、腹横筋も鍛えた方が良く、実はこの腹横筋をしっかり鍛えると、腹筋トレーニング効果が3倍程に上がるとも言われています。同じ回数でも、効率よく腹筋を鍛えることができるわけです。

どう行えばいいかと言うと、腹筋トレーニングを行う時に、息を強く吐きおなかの緊張をさらに高めることです。呼吸を意識しながら体を曲げると、腹直筋に加えて、腹横筋を非常によく使うこととなります。それを何ヶ月も続けていれば、普通に腹筋をやっているのに比べて、大きな効果の違いが出てきます。

通常のトレーニングもそうですが、特に腹筋のトレーニングは呼吸が重要です。深く息を吐きながら鍛えるように、常に意識しましょう。

参照：「石井直方の筋肉まるわかり大辞典」

東京大学大学院総合文化研究科・新領域創成科学研究科教授、理学博士 石井直方著



法人会員様 ご紹介

今回は、有限会社設計建築長谷川様をご紹介致します。

弊社はお客様の家族構成や、生活スタイル、趣味に合わせた住まい創りのお手伝いをさせていただいております。

新築注文住宅、リフォーム等、設計から施工まで弊社で一貫して行っておりますので、設計変更やプランの見直しなどお客様のご要望にも素早く対応できます。

人生で一番大きな買い物です。

じっくりとプランニングして楽しい住まい創りをしてまいりましょう。

弊社では山形県認定の技能の匠、熟練の匠に認定された一級技能士が施工をして、完成後には整理収納アドバイザーが、家財道具等の収納のお手伝いをいたします。

会社名：有限会社設計建築長谷川

代表取締役：長谷川 幸一

所在地：997-1111 鶴岡市茨新田字村東66-1

連絡先：TEL 0235-76-1156

FAX 0235-76-1172

URL：<http://www.hasegawa-architects.com>

または「有限会社設計建築長谷川」で検索して下さい。

ホームページに新築施工例が記載されておりますので是非ご覧くださいませ。

創立：2002年4月

従業員数：7人

事業内容：総合建築業、設計、施工、介護保険適用住宅改修、整理収納アドバイス



今後も末永くお付き合いよろしくお願い致します。

そして、社員様の健康維持、増進のために La Santé のご利用をスタッフ一同お待ちしております。

お知らせ

☆春の新規入会キャンペーン【4月1日（日）～5月31日（木）】

フィットネス会員・スタジオ会員ともに、期間中に入会いただくと **入会金50%OFF!**

《第9回 La Santé カフェ開催》 = 参加料無料・予約不要 =

日時：4/14（土）開場14:30～、講演15:00～

テーマ：解消！膝の痛み ～いつまでも元気に歩こう～

膝痛に悩んでいませんか？ 今回は膝痛に多くみられる「変形性膝関節症」を紹介します。また、膝痛予防・解消のための体操もお教えします。

講師：加藤 明恵（宝田整形外科クリニック 理学療法士）

会場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ



厚生労働大臣認定 健康増進施設

メディカルフィットネス La Santé

〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1

TEL：0235（64）8858

e-mail：lasante@takaradaseikei.com

