

# ASESペーパー 2005年 第4号

(発行) ASES CLUB

(TEL) 084-952-0450

〒720-0835 福山市佐波町 345

(FAX) 084-952-0231

(製作&編集) 石神 貴久

(Eメール) mail@ases.co.jp

2005年 5月

(URL) <http://www.ases.co.jp>



満開の桜も散り、本格的な春に突入です！ ゆっくりと風景を楽しみながら、散歩してみるのはいかがでしょうか(〇〇)！ 小銭を持って途中、喉が渴いたらペットボトルでも買って水分補給。40分ほど歩けば立派な有酸素運動！ 体脂肪も燃えますし、血行も良くなりジョギングに比べて足への負担も軽く、お勧めです。

いい情報をこれからも載せていきたいと思いますので、ASESペーパーをよろしくお祈りしま〜す！！

## 運動と食事で、若々しいボディをGET!!!

### 下腹部を引き締めるには…



膝を胸に近づける運動をしましょう。

いつまでも若々しい体を保ちたいと、皆様は思うでしょう！ 筋力が低下し、目立ち始める「ゆるんだおなか」。特に会員さんから、よく聞くのは下っ腹！ なかなか引き締まらず、悩んでいませんか…？

下腹部の鍛え方は、**足を使う事**です！ 一般的に行われている上半身を起こしていく方法は、主に**腹直筋**（おなかの筋肉）の上部を鍛えます！！ **下腹部**

**のトレーニング方法**は、膝を胸に近づけて離す！これを繰り返します。呼吸法も大事で、膝が胸に近づく時に**息**を吐いて下さい（より筋肉が収縮し、**トレーニング効果をUP**）！ マットの上でも行えますし、**トータル・ヒップ**というマシンがジムにありますので、詳しくは**インストラクター**まで…！ 食事では、**大豆食品**（味噌・納豆・豆腐 etc）や**種子類**（ナッツ・ゴマ etc）、**野菜**（キャベツ・人参・ホウレン草 etc）！最近、注目されている**フコイダン**を含む**海藻類**（もずく・メカブ・昆布 etc）など積極的に摂ってみて下さい。

おいしく食事を摂り！運動を楽しく続けて、いつまでも若々しい体を保ちましょう(^\_^)>



大豆食品  
や〜



野菜・海藻類  
をしっかりと  
摂取  
して下さい。

## おすすめサプリメント

～大豆イソフラボン～＝ポリフェノールの1種！

女性の味方を紹介しましょう！！ **大豆イソフラボン**は、大豆全体の 0.2～0.4%と、ごくわずかな成分で大豆胚芽に多く含まれています。 **女性ホルモン**（エストロゲン）に似た働きをして**更年期**や**婦人病**で、お悩みの女性をサポートしますよ(^o^) つまり！エストロゲンが減少すると、**体と心のバランス**が崩れてしまうので予防も兼ねて、**大豆食品**を摂取してみてください。 1日に必要な量の目安は、豆腐なら半丁！納豆なら1パック！健康の為、更年期の不快感の予防にお勧めです。 不足分は、サプリメントで...(^^)/

\*ポリフェノールとは… 植物が光合成する時に出来る成分で、細胞を活性化させる働きがある。

## スタッフ紹介！

信岡 美穂

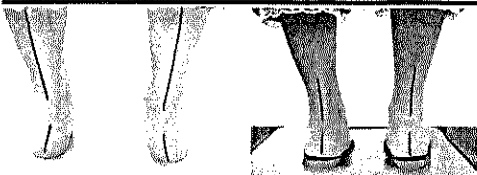
趣味はクラシック・バレエで、アセスに居るよりレッスン場に居る時間の方が長いかも... レッスンとアセスの毎日です。 担当のレッスンは、ボディヒーリングとアクアヨガ！皆さん、遊びに来て下さいね～



## ASES CLUBの7トクポイント ～フットケアラボ福山～

7トクポイント 福山とは、個人に合わせて**インソール**（靴底・フットベッドとも言う）を作ってくれるお店です！作ってくれるのは**柔道整復師**として、**国体ハンドボール少年男子帯同トレーナー**としてあべ接骨院を開業されている**阿部 真澄**先生です！

福山初の**ポッドスキャナ**（足底圧測定装置）で、従来のシステムとは違う！世界で初めて採用した**無荷重位足型探型システム**によって作成された**インソール**は高い精度を誇り、世界のトップアスリートから、**プロアスリート**を問わず愛用されております。 **脚のトラブルや膝・背の痛みを解消**に**フットケアラボ福山**開設から僅か、半年で200名以上の方々に愛用して頂いております。ASES CLUBランニングクラブの方々にも、ご使用して頂いております。サンダルやハイヒール以外の靴であれば作成可能です。費用は**10000～15000円**となっております。ASES CLUBの**会員証**をご提示いただくと、**ポッドスキャナでの測定料金が2500円→1500円**になりフットベッドの消費税も頂きません！完全予約制なので、事前の予約をお願い致します。 **石神インストラクター**も使用しておりますので、声をかけてみて下さい。



修正前

修正後

7トクポイント 福山（あべ接骨院内、併設）

福山市幕山台 8-14-3

(HP)<http://www.footcarelab.com/>

(TEL) **084-947-3345**