



# けいらく通信



発行：一般社団法人 日本けいらくビクス協会

<http://keirakubics.com>

公式ブログはこちら↓

<http://keirakubic.exblog.jp/>

## 【インストラクター紹介】専科生から5名のインストラクターが誕生しました。



今年の夏に認定テストを受けた5名の専科生が、インストラクターの認定をうけました。(岩倉・青野・鷺尾・小野・相澤)

まだまだ、ひよっこですがこれからも勉強と経験を重ねて邁進していきたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。そして10月に外部から受講された亀崎先生、遠藤先生、小宮先生も公認のインストラクターに認定されました！近いうちに皆様にご紹介したいと思います！素敵な先生方ですよ～

亀崎恵美子さん



神奈川県

小宮佐規子さん



東京都

## 知っ得ツボ！

☆清明（せいめい）

目頭のくぼみ、骨の上  
疲れ目、かすみ目  
ドライアイ

## 【これからの新教室予定】

### よみうりカルチャーセンター荻窪

中村先生のレッスンで、けいらくビクス®の  
新プログラム「**経絡ストレッチ**」が開催されます。来年1月25日（金）から第2、第4金曜日の14：20～15：30（全5回）。よみうりカルチャーセンターは、中村先生が長年エアロビクスを指導されている場所です。



杉並区のタウン誌にも掲載されています。(中村先生写真入り！)よみうりカルチャー冊子では本が紹介されました。

### 草加カルチャーセンター

ふづき先生のレッスンが草加カルチャーセンターで開催されます。来年1月28日(月)体験会。毎週月曜日の11：30～12：30（月4回）。こちら「**経絡ストレッチ**」です。



ふづき先生

## 頻尿・冷え

急な尿意、残尿感、夜中のトイレ、心当たりは？  
原因は冷えかも???

頻尿で悩む人が多くなっているようです。頻尿は加齢やストレス、女性なら骨盤底筋の衰え、男性なら前立腺肥大などの要因がありますが、その他に「冷え」も関係しています。寒い季節は、身体が冷やされて汗をかかないため、尿量が増えるのでトイレの回数が増えるのです。適度な運動や長めの入浴などで汗をかくと良いでしょう。でも、頻尿だからといって水分を控えてはダメ！尿が濃縮され、膀胱内での刺激が増すこととなります。冷たい飲み物より温かい飲み物をとって冷えに注意しましょう。

- ポイント！
- ・ゆっくり入浴する
  - ・温かい飲み物をとる
  - ・汗ばむくらいの運動をする
  - ・肛門を閉める筋トシをする

## 【たまごと】なるほど！玉枝先生のお言葉・・・！?

- ☆体温が1度下がると、免疫力は30%低下するといわれている
- ☆身体が冷えると腎臓や膀胱の機能が低下するため頻尿になりやすい
- ☆頻尿や失禁は骨盤底筋が衰えることで起こる

体温あげて健康に

## 【ワシオのおすすめ本】○○○○○○○○○○○○○○

「新しい愛知の挑戦 / 新妻ひでき著」潮出版社  
新妻さんの息子さんです。こんなに立派なご息がいらしたとは！宇宙飛行士の山崎直子さん（東大時代の同級生）との対談も収録されています。愛にあふれる新妻家がうかがえます。



\*\*\*\*\*  
編集後記ツボやき：みなさん、今年はどうな一年でしたか？広報Wは、ものすごーく忙しい一年でありました！ホームページも無事に公開する事が出来、忙しいけれど実りのある一年でした。来年はどんな年になりますのやら、、、そろそろ目標を決めねば！やっぱり健康が第一ですね！無病息災！！