メディカルスパだより

ヨガの呼吸とヘルシーランチでアンチエイジング

ヨガインストラクター
真柄　史緒

メディカルスパ西鎌倉では、2月よりヨガとヘルシーランチのセットコースが始まりました。

ヨガは年々人気を増しており、有名人やスポーツ選手がヨガをする様子をテレビや雑誌で見かけたり、社員のリフレッシュのために取り入れている企業も増えたりしているようです。

なぜヨガが人気なのでしょう？ヨガはストレス解消、運動不足解消、美容、健康維持など私たちが快適に生活する為の手助けをしてくれます。練習を続けることで強くしなやかな身体を作り、自律神経が整い、ストレスに負けない安定したマインドが作られていきます。ヨガの練習では呼吸を大切にします。たっぷりと吸う呼吸でエネルギーをチャージし、ゆっくり吐く呼吸では心と身体がクレンジングされます。

私たちは毎日の生活の中で当たり前に呼吸をしていますが、何かに集中していたり、イライラしたり、興奮状態にあると呼吸は浅く速くなりがちです。時には止まってしまっている事もありませんか。

ぜひご自身の呼吸を観察してみてください。浅いな、早いなと感じたら、優しく背筋を伸ばし軽く目を閉じ、意識的にゆっくり長い呼吸を行ってみてください。ご自身の呼吸に集中して静かな時間を過ごす・・・それだけでも頭や身体がスッキリし、気持ちも軽やかになります。

メディカルスパ西鎌倉のヨガクラスは、初めての方も安心してご参加いただける「やさしいヨガクラス」です。気持ち良い呼吸と共に身体を動かしこわばりを緩め、いつも頑張っているご自身の心と体に目を向けて過ごしていただく60分です。練習によって身体はどんどん変わってきます。身体が変わると気持ちまで変わってきます。それもヨガの楽しいところのひとつです！

「身体が固いけどできますか？」というご質問をよくいただきます。もちろん大丈夫！むしろ、身体が固いと感じていらっしゃる方のほうが効果を実感しやすく、後々ヨガに夢中になる方が多いです。かっこいいヨガポーズをとる事も素敵ですが、大切なのは心と体をひとつにつなぐ事、それが「ヨガ」です。

夏に向けて体を引き締めたい方、何か運動を始めたい方、新しいことにチャレンジしてみたい方、ぜひこの機会にヨガを体験してみませんか？

また、レッスン後にはアンチエイジングカフェの人気メニュー「ドクターズランチ」をご用意いたします。旬のお野菜をたくさん使ったヘルシーかつボリュームのある日替わりランチです。品目も豊富で目にも楽しく、どれから食べようか迷ってしまいます。

ダイエット中の方でも、しっかり召し上がりたい方にもご満足いただけるランチです！おひとりで、お友達とご一緒に、ヨガと美味しいランチを楽しんでいらしてください。

柳川クリニック

住所　鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL　0467-33-0857　FAX　0467-33-1229
診療時間　＊予約制
［月～日］午前　9:00 ～ 午後 12:00
［月火水金］午後 16:00 ～ 午後 19:00
休診日　祝日、第1・4・5日曜
5月：3、4、5、6、27日
6月：3、24日
診療科目
胃腸内科　消化器内科（胃・大腸内視鏡検査）
一般内科　呼吸器内科　循環器内科
HP　http://www.kens-clinic.jp/kamakura/

みなとみらいケンズクリニック

住所　横浜市中区桜木町 1-1-7
コレットマーレ 3F 医療モール内
TEL　045-651-2588　FAX　045-650-1136
診療時間　＊予約制
［月～日］午前 10:00 ～ 午後 13:30
［月～金］午後 17:00 ～ 午後 19:00
休診日　原則として祝日
5月：3、4、5日
6月：なし
診療科目
胃腸内科　消化器内科（胃・大腸内視鏡検査）
肥満・生活習慣病外来　一般内科
呼吸器内科　循環器内科
HP　http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/

デイやながわ・癒しの樹

住所　鎌倉市扇ガ谷 4-1-15
TEL　0467-61-1780
FAX　0467-61-1781
定休日
日曜（祝日は営業いたします）
HP　http://www.kens-clinic.jp/iyashinoki/

＊見学は随時行なっております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

LINE お友だち募集中！

柳川クリニック
@ila0141c

みなとみらい
ケンズクリニック
@dhp4168l

日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします！

メディカルスパ西鎌倉
メディカルスパ西鎌倉鍼灸院

住所　鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL　0467-33-0121
営業時間　＊予約制
9:00 ～ 18:00（最終受付）
定休日　日曜・祝日
HP　http://www.medi-spa.jp/kamakura/

メディカルスパみなとみらいカウンセリング
メディカルスパみなとみらい鍼灸院

住所　横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F 医療モール内
TEL　045-651-2588（カウンセリング）　045-263-6848（鍼灸院）
営業時間　＊予約制
月～金　11:00 ～ 19:00（最終受付）
土・日　10:00 ～ 18:00（最終受付）
定休日　祝日
HP　http://www.medi-spa.jp/minatomirai/

メディカルスパもみじ坂
メディカルスパもみじ坂鍼灸院

住所　横浜市中区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F
TEL　045-567-6848
営業時間　＊予約制
月～金　11:00 ～ 19:30（最終受付）
土・日・祝　10:00 ～ 18:00（最終受付）
定休日　不定休
HP　http://www.medi-spa.jp/momijizaka/