

2月



あけまして  
おめでとう  
ございます

2015年も昨年  
同様よろしくお願  
い申し上げます。



## 水着バーゲン開催

じゅわじゅわ恒例の水着のバーゲンを開催します。  
新しい年を新しい水着で始めてみませんか？

日時 1月6日 10:00～ 2月末日まで

場所 じゅわじゅわフロント前

### ★水着のお手入れ方法

★ポリウレタン糸が痛むとどうなる？

—生地構造—  
(拡大写真)

通常写真

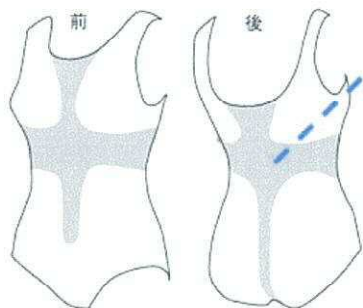


この白い糸がポリウレタン糸です

劣化写真



ポリウレタン糸が脆化して切れています



イラストのグレーの部分は比較的水が通りやすく  
生地が早く傷みやすい部分です。

水着に伸縮性を出すための素材、ポリウレタンは経年や使用状況により劣化して本来の伸縮性がなくなります。脆化が進むと、ポリウレタンが切れたりします。ポリウレタンは、塩素・高温・水分に弱く、それらに長時間さらされると一気に劣化が加速します。

劣化しやすい水着です。この機会にお求めをお勧めします。

真水で手洗いしましょう！

真水でよく押し洗いをし、汚れが落ちにくい場合は中性洗剤を溶かしたぬるま湯で手早く押し洗いした後、よくすすぎましょう。洗濯機や漂白剤の使用は避けましょう

## 正月太りはすぐに解消！！

### 脱メタボにも有効な生活のススメ

#### ★ちょっとした運動・ストレッチ

#### <1回4分、呼吸に気をつけて 一深呼吸ダイエット>

呼吸だけでどうにかなるのか、と思われるでしょうがこれが意外に効果ありそうです。

1セット挑戦してみたところ、体がポカポカになりました(血が巡っているんでしょうか)。自律神経の調整にも有効なようですのでストレスの発散にも効果があるかも知れません。

#### ◆準備◆

横になった状態(座った姿勢の場合は軽く座り、背もたれに斜めに寄りかかる)両手の親指・人差し指を合わせ三角形を作りお腹の上にのせます。

#### ◆手順◆

呼吸は全て鼻で行い、

1. 下腹部を8割まで膨らませながら息を吸う(6秒)
2. 呼吸を止める(3秒)
3. さらに息を吸い、お腹を目一杯膨らませる(4秒)
4. ゆっくり息を吐き出す(6秒)
5. 吐ききったら息を止める(3秒)

を1回あたり10セット繰り返します。

一日に何度行っても良いですが満腹時は控えた方が良いでしょう。

#### <脂肪を燃やす筋肉を増やす 一ながら腹筋>

筋肉を増やす方法としては運動と思われる方が多いかと思います。

でも単純に筋肉量を増やす(=脂肪を燃やしやすくする)のであれば運動強度の高い運動をする必要はありません。例えば腹筋であればトレーニングのように何度も往復をするよりも横になって少し足を浮かべた状態を維持する方が『筋肉を増やす』ことで言うと効果がある、という説があります。

家でテレビを見ながらでも(例えばCM中にでも)耐えることが出来るなら10~30秒間×3回を1セットとして数セット、行って下さい。

更にトレーニングとしてはその足を揃えたまま∞を宙に書くように動かすと効果的です。

#### ★体質改善—基礎代謝アップの方法

#### <食生活の改善>

たんぱく質、ビタミン、ミネラルは、脂肪燃焼を促進してくれる上、代謝をあげるといった効果があります。

逆に炭水化物(ご飯、パン、お酒類)は控えても良い食材とされています。

#### <しっかり入浴を>

女性に多い肩こり・冷え症も、血液の循環が悪くなって内臓の働きも弱まり代謝が弱くなっていることから来ています。代謝を上げて体内の老廃物や疲労物質を排出されるためにも37~40℃のぬるめのお湯のお風呂に20分間つかりましょう。