



住まいる便り

秋号

しあわせじん SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれば良いな・・・～

第185章 ～加圧トレーニングで若返り～

ここ最近、疲れにくくなってきたなと感じる事が多くなりました。還暦を迎えた初老の体で不思議なことです。1年以上続けてきたこと、それが加圧トレーニングです。多分これが元気の元かなと思っています。と言っても毎日何十分も筋トレしているわけではありません。文字通りというべきか「加圧」専用ベルトを太ももに巻いて血流を制限した状態での軽いスクワットを100回、時間でザッと90秒です。手抜きの子加圧トレーニングだと思いますが、たったこれだけで足の筋肉が維持されてしかも体全体が元気になりました。加圧トレーニングには、通常の筋力トレーニングに比べ非常に高い効果があるらしく、120分の通常筋力トレーニングと20分の加圧トレーニングとが、ほぼ等しい効果があると科学的に証明されているのだそうです。しかも安静時の200倍を超える程の成長ホルモンを加圧トレーニング終了後に体が分泌するとの研究結果もあるそうです。

実はこの効果に着目して、我が社の新規事業トライアルとして、松山市天山3丁目15-18レディ薬局天山店さんの敷地内にある「ケアプロテクト」では、今月からトレーニングマシンを使った加圧トレーニングジムをスタートさせました。

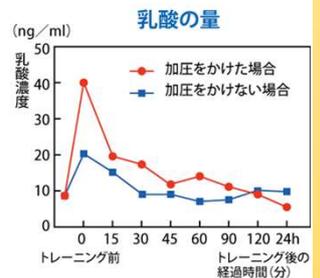
メニューは症状や目標に合わせて、腰痛ならこれらのマシン、痩身ならこれらのマシン、肩こりならこれらのマシンというように非常に分かりやすく、しかもマシン1台3分を7種目で21分の所要時間で終了です。これで通常筋力マシン2時間に相当する運動量になります。私も既にハマっていますし、きっとお客様にも喜んでもらえるかと期待しています。ご希望なら1ヶ月無料でご案内できます。2ヶ月目から毎月7,700円税込にて8時～20時通い放題です。女性スタッフも常駐します。なんだか営業広告になってしまいましたが、きつとお役に立てると信じています。心願成就！（挿）



加圧なし 乳酸は貯まらない

加圧あり 乳酸がどんどん貯まる

加圧して血流を適切に制限しているため、運動によってできた乳酸が筋肉内に貯まる。これにより成長ホルモンの大量分泌が促される。



加圧した場合は、しない場合の最大2倍の乳酸が筋肉内に貯まる。

※加圧ウェルネス株式会社HPより抜粋

(株)幹建設 代表取締役 高須賀 幹由

目次

1p. SHIAWASEJIN 社長から皆様へ
(加圧トレーニングで若返り・・・の巻)

荒井家の日常 (住まいる便り担当者)

2p. サンエルホームスタッフ紹介

荒井家の日常

皆さん、こんにちは！

先日、愛媛県歴史文化博物館のお化け屋敷に行ってきました。主人が提案し、何故かビビリの長男が乗り気。次男は行く前から怖がっていましたが、お兄さんにじゃんけんで負けて行くことに・・・。(最初はお化け屋敷とブラネタリウムの2択にしていました) 混んでいた為、30分ほど待ちましたがピンゲーフェア(?) をしており、グッズ等眺めているとあっという間でした。時間が近くなり会場に向かう途中、次男は私と手をつないで入るつもりでさっと手を出してきましたが、長男は「手はつながずにはいる！」と意気込んでいた為、「大丈夫？」と問いかげはしたものの、本人の好きにさせました。係の人から説明を聞いた後、入場すると、暗い通路を進み、最初の曲がり角を曲がって端に並んでいる人形を見た瞬間、「もう帰る！」と長男が逆走しかかったので主人が慌てて止めてました。●長男脱落(笑)まだ何の仕掛けもありませんでしたが、雰囲気でも無理だったようです。(^^;)そんな長男を見て次男もつられてしゃがみ込みそうになったため、結局長男を主人が、次男を私が抱っこして回りました。騒いだものの、お化け屋敷が終わるとケロツとして常設展を見ている長男、常設展も少し薄暗いため、まだ何かあるんじゃないかと疑って中々入りたがらない次男、同じように怖い思いをしても全然違う反応で面白いなあと思います。また来年も行ってくれるかは謎ですが、夏の思い出にはなったようです。(´▽`)

住まいる便り担当: 荒井 香織



はじめての家づくり専門店

サンエルホーム スタッフ紹介！

皆さんこんにちは！

今回は営業さんと営業事務さんに「夏の思い出」をお聞きしました！



おうちプラザ
店長 射場

私の夏の思い出は、毎年開催される、高校野球の夏の甲子園大会です。この暑い中、高校球児が一生懸命頑張っている姿を見ると、こちらまで元気が貰えます！！

娘と姪っ子たちと海水浴に行ってきました！
私は泳げないのですが、海を満喫することができました🌊

初夏に旬のイサキ釣りに行きました。少し早かったので2回目もチャレンジを試みましたが、台風で断念しました。残念で来年もトライしてみます。



松山北店
店長 佐藤



西条店
店長 杉原

今年の夏の思い出は家族で祖父母の家に帰省した事です！
久しぶりに祖父母に合えてよかったです！まだまだ元気で長生きしてほしいです！



おうちプラザ
営業 松井

今年の夏の思い出は家族と花火をしたことです！
残念ながら花火大会に行くことはできなかったのですが、手持ち花火や噴出花火など十分、花火大会気分、夏気分を味わえました！

母の還暦祝いに親族で淡路島に行ってきました！
家族でお祝い出来て良かったです。これからも元気で長生きしてもらいたいです💧

キャンプデビューをしました！
初めてのキャンプだったので道具を購入して、とても良い経験になりました🍗



松山北店
営業 飯島

私の夏の思い出は、暑い日に、今まで20年以上暮らしてきた地元で、なぜか訪れたことのなかったそば屋さんで美味しいおそばを食べたことです🍜
メニューのバリエーションがとても豊富で、涼しさを感じられるひと時を過ごせました😊



西条店
営業 奥田

川で地元の友達と毎年恒例のBBQをし、夏を満喫しました！

初の桃狩りへ行き、大好きな桃を堪能しました🍑

大好きな友人と水族館に行ってきました！
大きな水槽で泳ぐ魚を見たり、珍しいマナティを見たりとっても癒されました🐠



おうちプラザ
営業事務 篠原

朝ドラの舞台になっている、高知県の牧野植物園に行きました！
暑さを忘れるくらい、素敵な植物ばかりでした🌿



松山北店
営業事務 青野

今年の夏は四国水族館に行きました！
人生初のイルカショーも見ることができました。

今年は屋久島に行ってきました！縄文杉を見に山に登ったり、もののけ姫の舞台になった場所をまわったり自然の中でゆっくり過ごす事が出来ました。



西条店
営業事務 坂井



おうちプラザ
営業 山内



松山北店
営業 後藤



おうちプラザ
営業事務 堀



松山北店
営業事務 家久



西条店
営業事務 武内