

Changyama & Everyday Runningman

ジャンプって身体にも脳にも良いって知ってましたか？
 子供の頃嬉しいと、飛び跳ねて喜んだり、なんか良いことがあってスキップしながら帰った、なんて記憶はありませんか？
 ジャンプをすると、脳が「楽しいことがあるの？」と勘違いしてアドレナリンが出るそうです。
 それにより気分が良くなり、前向きになれると思います。
 今回は、そんなジャンプを使ったダンスステップをご紹介します
 三代目 J Soul Brothers のダンスでも有名になった "ランニングマン" です！
 簡単ですので、是非チャレンジしてみてくださいね！これが出来たら立派なヒップホップダンサーです！



①軸足の右足をジャンプしながら左足を上げます。

②上げた左足を前に出しながら、足ジャンケン風のチョキのように、前後方向に広げます。

④②の状態の反対を行います。

⑤ケン・チョキ・ケン・チョキ"を2回ジャンプしながら繰り返します。

③軸足の左足をジャンプしながら、今度は右足を上げます。

踊りながら前に進んでしまったり、後退したりせず
その場でジャンプ・ケン・チョキを繰り返すイメージです！

[CHANGYAMA プロフィール]
 ファッションとカルチャー、そしてダンスを融合させた、ANDRE、KEEPER、CHANGYAMA、KANE\$ THE MOON、LEEGET、EXILE KEIJI の6人からなる次世代を代表する神出鬼没のダンス集団 "BIGDOGSS"。メンバーそれぞれがダンサーとしての活動だけでなく、アーティストやグラフィックデザイナー、DJ、フォトグラファーとして活躍している。独特の目線でカルチャーを捉えた Show Case は必見！HIP HOP を軸に "マチガイナイ" パフォーマンスでフロアをロックし続けている。

[活動内容]
 ■DJ spinbad フロントアクト ■2010 FUJI ROCK FESTIVAL! Roc Trax Dancers DEXPISTOLS [NEW JACK HOUSE] PV 出演 ■m-flo TOUR 2012 "SQUARE ONE" BIGDOGSS でゲスト出演。■清水翔太 naturally tour 2012 参加 ■NIKE Gunyari at 六本木ヒルズ 出演 G-shock [Real Toughness] 東京ドームシティ出演 ■日本テレビ系情報番組「スッキリ」出演 (木梨憲武ダンサーズとして) ■朝日テレビ系「ミュージックステーション」出演 ■木梨憲武 - [GG STAND UP!! feat. 松本孝弘] Music Video 出演その他、気志團万博などのフェスや Live など多数出演 また、伝説のダンサー BOBBY 率いる J.S.B. Underground の一員としても都内を中心に精力的に活動しています。SWAGGER、MADHECTIC、Reserved note、STUSSY、NIKE などのモデル。テレビ東京系番組 "DANCE@HERO" に出演。2015/10/10 に念願の "BIGDOGSS メンバー自身" のセレクトショップ [Blue corner] を洗足に Open させる。2017 年 5 月に店舗を原宿に移転。2019 年末にクローズ。2018 年から 2022 年 expg STUDIO TOKYO に在籍し育成のノウハウを学ぶ。世界初ダンスプロリーグ、D league の SEGASAMMY LUX のマネージメント、育成にも尽力する。

7月横浜市の「センター北駅」でダンスレッスンを始めました。
 シニアのクラスも設けるので、是非一度体験レッスンをお待ちしております。PEANUTS HOUSE DANCE STUDIO (ピーナッツハウスダンススタジオ) 横浜市都筑区中川中央 1-6-12
 入会金 1000 円 体験レッスン 1000 円 (体験はお1人様1回まで) 月謝 7000 円 (週1回/計月4回レッスン) 毎週火曜、木曜 18:00~19:00 19:00~20:00

**温熱体験セミナー
 及び
 勉強会の日程**

NPO 主催温熱体験セミナーは、偶数月の第一月曜日に開催しています
 会場 北とびあ 9 階和室 時間 13:30~16:30 参加費 NPO 会員 /1,500 円 非会員 /3,000 円

港区三田勉強会 10/16、11/13、12/11 10:30~16:00 参加費 ¥3,500
 持ち物 温熱器、温熱タオル、バスタオル 2 枚、フェイスタオル
 【問い合わせ】090-4421-3716(里見) makomilk13@gmail.com

●12月 忘年会予定 会場 千葉「梅の花」



事務局からのお願い
 「会員の方の温熱体験談を募集しております。」
 採用させていただいた場合、温熱療法補助券(2,000円)をプレゼント！
 ご応募お待ちしております。

●お問い合わせ
 NPO法人日本温熱療法協会・事務局
 080-7490-7232 kenju.mitsuionnetsu@gmail.com
<https://mitsuionnetsu.jimdofree.com>

温熱通信 VOL.23

ほっとねっとウォーク

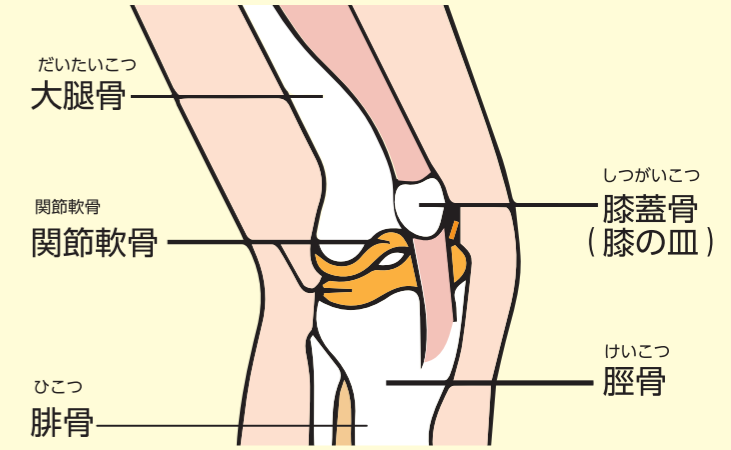
令和5年10月1日発行 onnetsushin

変形性膝関節症とはどんな病気？

膝の関節軟骨がすり減って強い痛みを生じる病気です。

原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因(遺伝子)も関与しています。また骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することがあります。

加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、遣い過ぎによりすり減り、関節が変形します。



温熱体験談

70代女性のSさんは右脚の「変形性膝関節症」で悩んでおられました。

急に、階段の昇降や床に座ること、うつ伏せ寝や寝返りなど、生活に支障が出るレベルで痛みが出たそうです。病院に行っても痛み止めの薬と電気治療、部分的なマッサージなどの治療だったそうで、効果もあまり感じられなかったようです。診させて頂いたところ、膝の腫れもありましたが、同時にお尻と太腿の裏や両脇がかなり硬くなっており、立った状態で膝は90度くらいしか曲がりませんでした。

三井先生の著書に「膝関節が痛むが関節の内側を通っている神経痛」と記載もあったため、膝へのアプローチだけではなく、太腿や仙骨周りに丁寧に注熱する事にしました。Sさんは膝の痛みなのに、全身に温熱器を当てる事に驚き戸惑われていました。

しかし、施術を始めると、温熱器がピタッと止まる事や、そこで「アチチ！」と熱くなる事を不思議がりながらも、「熱くて痛いけど、その後は気持ちいい！」とおっしゃっていました。施術の最後に、仰向けで、痛みのある方の膝を立ててゆっくり曲げていったところ、踵がお尻につくくらい曲げる事が出来たのを本当に驚いておられました。(私も、そこまで曲がると思わなかったので驚きました。)現在、まだ正座は出来ませんが、階段の昇降やウォーキングはだいぶ出来るようになっておられ、ご本人は、「手術や水を抜く治療などはせず、運動療法と温熱で治す！」とおっしゃっています。

変形性膝関節症は多くの方がお持ちの症状ですが、ほんの数回の施術で痛みが軽減し、可動域が増大する可能性がある事を多くの方に知ってもらえたらと思います。

瀬尾裕子