

CREDO TOPICS

一見すると同じように見える書籍でも、それぞれの内容を紐解けば様々な違いが見えてくるもの。
そこで、そこに秘められた生涯に渡って健康に役立つ情報を掘り起こし、私が解説していくコーナーです。

NEWS 1. オススメ本の中身を教えちゃいます塾

今月の特集は、『医師が教える! マグネシウムのすごい力』（横田邦信監修、主婦の友の会）

オススメ度：★★★★☆

売上100万個突破の「洗たくマグちゃん」。汚れを落とすだけでなく、臭い防止効果もあり。
美肌や体質改善についても解説。



- ★ マグネシウムが水と反応すると、細かい水素の気泡が発生し、弱アルカリ水に変わる。
- ★ 弱アルカリ水には、洗剤と同じ界面活性効果があり、洗濯物の汚れを落とす。
- ★ 洗濯マグちゃんを洗剤と併用した場合、マグネシウムの持つ洗浄力は落ちず分解率は42%アップするというデータがある。
- ★ おまけに排水ホースの汚れにも効果がある。
- ★ たっぶりのマグネシウムを入れたお湯にはマグネシウムイオンが溶け出し、体を温めるとともに、皮膚の保湿・洗浄・また疲労回復効果も。
- ★ マグネシウム入りのお湯は弱アルカリ性で洗浄作用も持つため、浴槽のカビを防止するとともに排水溝の汚れ・ヌメリを除去する。

【山門の本の要約】

最近、柔軟材の臭いがキツ過ぎて私はどうも耐えられませんか。こういった芳香剤が人体に与えるマインスの影響は、計り知れません。

洗濯用の洗剤や柔軟剤の多くには、人体に悪影響を与えるさまざまな化学物質が使われています。そして、洗濯後もそれらの成分が残る、肌荒れやアレルギーを引き起こす恐れがあります。ですから、皮膚の敏感な子どもの下着や衣服には、強い洗浄力や増白効果を強調した洗剤・柔軟剤は使っていきません。そこで登場するのが、本書で紹介されている「洗濯マグちゃん」です。我が家でも大活躍していて臭いなどは全く気になりません。

やまかどのひとりごと（前）

コーヒーブレイクの著休め的な徒然日記



最近、体調を崩しました。。。

遠征やら出張に行くどうしても環境ストレスや色が変わることで体の調子がおかしくなります。

また、どうやら帰省後すぐに無理にデトックスしようとする体に負担がかかることも身をもってわかってきました。

トホホ…。やっぱり健康って大事。

良い生活は良い食事から。日頃使う食材からレストラン、オススメの手土産まで、私が「ウまい!」と舌鼓を打ったお店などを紹介していくコーナーです。

NEWS 2. Good Food Good Life

「COCOLO KYOTO」 オススメ度：★★★★★

京都に初めて誕生したグラノーラ専門店です。要はナッツ味付けがしてあるのですが、京都のセミナー受講に何かお土産でいいものがないかなと思ってふらっと立ち寄ったお店です。

オススメは、「祇園黒七味ナッツ」です。「祇園黒七味ナッツ」「抹茶ナッツ」「ハツ橋ナッツ」「きな子ナッツ」の四種類のナッツを買って帰ったのですが、ちょっとした糖質制限時のお菓子としては非常にいいですね。特に通常のナッツに飽きた際にはこういった味付けは最高。おまけにほぼすべての食材をオーガニックにしているこだわり。素晴らしいですね。

NEWS 3. 近況報告

最近の活動をお伝えします。担当チームの状況や最新の動向まで

- 【専大北上】高校女子サッカー選手権大会 県大会優勝！
- 【一関修紅】東北私学大会 優勝！
- 【盛大付属】秋季県大会 優勝！
- 【専大北上】新人戦地区予選 史上初ダブルス全組通過！
- 京都出張 PRI受講で呼吸エクササイズを体験しました。
- 9/17~10/1 国民体育大会 In 茨城県



山門武志（やまかど・たけし）
株式会社CREDO代表取締役社長
山口県生まれ。2016年株式会社CREDOを設立し、プライベートジムという形態を岩手県で初めて北上市に誕生させた。自身もアスレティックトレーナーとして5つのスポーツ現場でお客様やアスリートに携わる。

- 日々のニュースも、見方を変えればいろいろなことが見えてくる。当コーナーは、未来の健康を読み解くための時事ネタや話題を、私がキュレーターとなって解説していくものです。

NEWS 4. 時事ネタキュレーション

- 「名大、睡眠中に記憶消す神経発見。起床直前の夢、忘却に関与か？」

[リンク] <https://this.kiji.is/547477605977474145?c=113147194022725109>

面白い！夢がうる覚えなのはこういった脳の作用があるからなんですね。

- 「二日酔いは「病気」 ビール大国ドイツの裁判所が認定」

[リンク] : https://m.huffingtonpost.jp/entry/story.jp_5d89f4bae4b0938b5934344

二日酔い緩和をうたった栄養補助食品の広告表示についての裁判で、フランクフルトの高等裁判所はまさかの「二日酔い＝病気」認定を繰り返した。そうです。二日酔いはすでに病気だと認識される時代が来ているのかもしれないね。

- 「1日3時間以上のSNS、若者の精神疾患リスクが約3倍に」

[リンク] : <https://diamond.jp/articles/-/215935>

便利な世の中が必ずしも幸せなのかという、疑問に感じてしまいますよね。精神疾患の場合必ずうつ病と診断され、薬漬けになりますのでお気をつけを。

NEWS 5. オススメエクササイズ教えちゃいます塾

このコーナーでは、厳選し実際に担当しているお客様だけにお教えしている運動やストレッチなどを特別にCREFAN読者にも動画として提供しています。

QRコードを読み取り、HP専用ページから動画をご覧ください。

動画を見やすいようにページを更新しました！2019年の特典映像もアップしているので必見ですよ！

発行元：株式会社CREDO

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ピラージュ・パオ1FC

【株式会社CREDO公式HP】 : <https://credo-iwate.jp>

【プライベートジム・クレドHP】 : <https://credo.iwate.jp>



プライベートジムクレドやスポーツ現場で実際に私たちが担当しているお客様や選手たちからいただいた喜びの声をご紹介するコーナーです。

今月のお客様の声大賞



★ 先日ゴルフで自己ベストの「76」が出たんです！

この方は、すでにCREDOに通われ始めて2年が経過し、オープン当初からエクササイズを実践されているお客様ですが、体はみるみる変わり、体型は見る人見る人、「どうやったらそうなるんですか？」と羨ましがれるほどに。おまけに趣味のゴルフでもめきめき実力を伸ばし、気がつけばコンペで優勝する腕前になりました。やはり継続は力なりとは言いますね！

- 読者の方や実際に担当するお客様からいただいた質問に対して、私が直接お答えします！※質問は、クレド公式LINEまたはHPお問い合わせフォームから受付中

NEWS 5. 今月のQ & Aコーナー

Q. : 「旅行して帰ってくると体調を崩しやすいです。」

A. : 「環境が変わるだけでも、ストレスを受けています。」

実はこれ、私もよく体験するのですが、環境変化に伴うストレスによって腸内環境が悪化すると、便秘になったりしませんか？

私なんかは意外に敏感なので、昔から旅行先ではすぐに便秘になったりします。でも、これって非常に悪いことなんですね。

毒素の5割以上は便から排出されているので、便が出ないということは毒素が体内に滞るということです。そのためには、デトックスはもちろん、旅行中にサプリを服用するのが大切です。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました！

編集後記

京都に行って受講した来た新しいメソッドですが、思った以上に効果的で受講した私が驚いているくらいです。受講後に、早速「よしっ、選手たちに教えてみよう！」と指導して、1週間後のこと。

「山門さん、前回教えてもらったエクササイズをやったら、痛みがなくなりました。」

「????、もう効果出たの?」

しかも、それが一人ではなく、二人も三人もいるじゃないですか。。。

いやはや、勉強して来てこんなに嬉しいことはないではないですか。これらのエクササイズはもちろんジムでの指導にも。あなたの体の不調も治るかも。