銀座健康通信

Vol.25
2008.12.1
12月号

“銀座人”の健康生活を提案するインフォメーション

発行／インプルーヴ インテグラシークリニック
銀座健康通信編集部　毎月1日発行（通巻25号）
東京都中央区銀座1-5-14　銀座コスミオンビル4F
TEL 03-3567-0511　http://www.integracy.co.jp

［元気のバロメーターは背中の筋肉の柔軟性？］

予防始事

肩こりや背中の硬さがあなたの代謝を下げている？

筋肉の中を通る神経は、筋肉と同じように伸び縮みを繰り返しながら、その役目を果たしています。つまり、筋肉と神経は、とても深い因果関係があるといえます。

たとえば、長時間同じ姿勢を続けたり、肩や背中に力を入れた姿勢を続けていると、筋肉が硬くなり、やがては神経も伸び縮みしなくなってしまいます。特に、背骨から伸びた神経は、代謝に関連している内臓とつながっているので、機能が低下するだけではなく、体全体の代謝にも大きく影響を与えます。

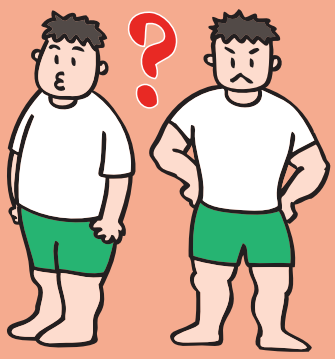
体外から摂取した栄養分は、胃や腸、肝臓などの消化器官で栄養素に分解・貯蔵の処理が行われますが、こうした物質の化学変化を代謝といい、私たちが生きていくためには、この機能が欠かせません。そして、これらの代謝がスムーズに行われるよう、ホルモンや酵素を分泌しながら、強力にバックアップしているのが、前述の背骨の神経とかかわりの深い臓器です。

これらの臓器が機能低下してしまうと、疲れやすい、元気が出ないなどの症状が現れます。さらには、糖尿病や肥満、痛風、便秘や下痢などといった病気や不調の原因になってしまう場合もあります。

代謝が悪いというと、プヨプヨと太った人だけを思い浮かべがちですが、実は鍛えすぎて筋肉がガチガチな人も代謝機能が低下する場合もあります。代謝機能をアップさせるには、背中のストレッチや筋肉を冷やさないことはもちろん、背骨から続く一つ一つの神経のこりをケアしていくことが大切です。

筋肉の柔軟とともに神経の柔軟を手に入れ、来る冬の寒さを元気に乗り越えるために、代謝をあげていきましょう。

インテグレーター／岩田英理子



今月のオススメ

インテグラシークリニックがオススメする

内臓神経ケア

ボッチャリさんも、ガッシリさんも
代謝を上げていきましょう！

5,250円／30分

何となく疲れがとれにくいなどの症状は、首や背中の硬さが原因かも知れません。
首や背中を通る神経を柔軟にすることで正常な状態に戻し、
さらに活性していくケアで代謝を向上させませんか。
代謝機能がアップすれば、お肌もカラダも元気一杯になるはずです。

こんな症状に効果的！

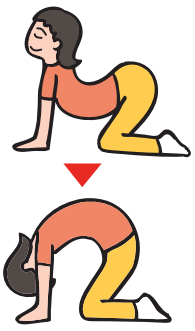
- 太りやすい・肥満
- 消化不良・胃もたれ
- 下痢・便秘
- お腹まわりの脂肪
- 冷え
- 疲れやすい

information

■『インテグラシーエクササイズ』クラス
「iD ダイエット」をテーマに身体のシェイプアップを図りましょう。
▶12月11日(木)・25日(木) 19：00～19：40

■『インテグラシーヨガ』クラス
内臓機能を向上させる「代謝アップ」がテーマです。
ミニ講座付き。
▶12月4日(木)・18日(木) 19：00～20：15

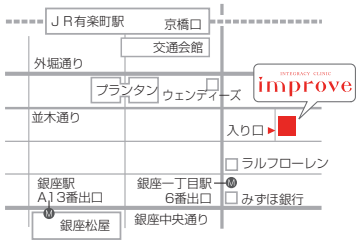
3分間セルフケア　背中の筋肉を柔らかく



背中をそらせて頭を上げた後、
腹筋を意識しながら
ゆっくり頭を引いて背中を
十分丸める。限界まで来たら
2～3秒キープを10回程度。

統合自然療法 インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマテラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インプルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。
頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営
インプルーヴ インテグラシークリニック
東京都中央区銀座1-5-14　銀座コスミオンビル4F
OPEN/11:00～22:00（日・祝日～21:00）　無休・予約制
03-3567-0511　当日予約可
http://www.integracy.co.jp
※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。