

【冬太りの予防法を知っていれば、食欲の秋もコワくない!】

防 始
予 事

ボディラインは 体の柔軟性で変わる!

「寒いと動きたくなくなる」、これはれっきとした身体を守るためのメカニズムです。動物に冬眠があるように、人間も寒いという状況に対して、体力の温存をはかるために体の動きを止める本能が働きます。

冬は夏より外気温と体内温度に差があります。その状況の中で自分の体温を維持しなければいけないわけですから、エネルギーを作り出すチカラは夏よりも高いのです。つまり夏より代謝がいいということになります。そうは言っても夏に比べて、冬のほうが体重も増えてしまうし、ボディラインも崩れている気がすると感じている方も多いのではないのでしょうか。

それは、寒さによって筋肉が緊張して硬くなり、関節の動きを制限してしまうから。これが太る・ボディラインが崩れるという要因なのです。筋肉が硬くなると脂肪がつきやすく、関節の動きが鈍くなると、その周り

にある血管やリンパの流れが悪くなって、むくみやすい身体を作り出してしまつたのです。

筋肉や関節は日頃



から伸ばしていくことが大切です。そして、筋肉が柔らかければ関節は非常に動きやすくなります。気候もよく、寒さが増す前に、日常生活にストレッチを取り入れて、体の柔軟性を保つことをおすすめします。呼吸を止めた無酸素状態では、必ず筋肉が緊張し、体を伸ばすことに制限をかけてしまいますから、ゆっくりと呼吸をしながら、体を伸ばすことが大切です。

また、日常生活では絶対動かすことのできない関節内の運動や、普通のストレッチでは動かせない筋肉の調整を行うと、さらに血液やリンパ、神経経路を整えて代謝力をアップさせることができます。こうしたケアは、私たち、カラダの専門家「にぜひお任せください」。自分で行うストレッチとインテグラシーケアを組み合わせて、柔軟性のある身体を作り、太りにくいボディを手に入れましょう。

インテグレーター/今井妙子

インテグラシークリニックがオススメする

関節運動ケア 5,250円/30分

関節が硬いと身体の老化は早まります。しなやかな身体作りをはじめましょう!

関節が硬いと、周りの筋肉の動きや血流やリンパの流れが悪くなり、コリやすい、むくみやすいといった状態をつくってしまいます。関節運動学に基づき、関節面の滑りや回転などの不具合を調節することで、曲げにくい、痛みが出るなどの関節の不調の改善はもちろん、コリの改善や体の柔軟性を高めることにもつながるケアです。

こんな症状に効果的!

五十肩

膝の痛み

肩こり

身体が硬い

むくみ

ダイエット

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、アロマセラピー、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。

インブルーヴ 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
インブルーヴ インテグラシークリニック
東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスモビル4F
OPEN/11:00~21:00 年中無休・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。

information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス

11月のテーマは「姿勢」。健康に良い「姿勢」とは? 立った時の姿勢、歩く時の姿勢に必要な筋肉を味方することで健康で美しい「姿勢」を身体に記憶させていきましょう。

▶11月8日(木)・22日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス

11月のテーマは「姿勢」(姿勢と呼吸の密接な関係講座付き)です。▶11月1日(木)・15日(木) 19:00~20:15

■大好評のインテグラシーの「大人の幸せ生活」セミナー
第2回目のテーマは「必ず成功するダイエットの極意」です。

▶11月2日(金) 19:00~20:30 国際フォーラムにて

【問い合わせ先】 ☎03-3567-0511

3分間
セルフケア
太ももを
スリリ
させる!

階段の2・3段目に足をかけ、股関節や足の後ろを十分に伸ばすように開きます。両手は膝の上において、5秒×15回くらい行います。

