

「もっと健康に」
「もっと美しく」
藤骨カラダ通信

Fujikotsu

2月といえば立春。暦の上では春に近づいていますが、まだまだ寒い日が続きますね。

薬膳では、腎の働きが弱まる時期なので、冷やさないよう身体を温める食事を心がけます。

色は黒、味は鹹味(かんみ/塩辛い)の食材で温補作用の

あるもの(ねぎ・しょうが・にんにく)や補腎作用のあるもの(黒豆・ゴマ)がオススメです。

花粉やウイルスに負けない身体になるために、食養生と体幹を鍛えて免疫力を高めましょう!今月は免疫力アップに役立つ健康情報をお届けします。

TOPICS

冬の養生は春の備え。内側から身体を温め、抵抗力を高める!

身体の冷えチェック

- ・冬でも冷たい飲み物を好んで飲む
- ・シャワーだけで済ませることが多い
- ・足が冷えるので寝る時も靴下は欠かせない
- ・南国のフルーツを年中食べている
- ・階段は使わない
- ・胃もたれしやすい
- ・疲れやすい
- ・足腰がだるい

これらに当てはまる人は、東洋医学でいう「温補」が不足しています。

温補とは身体を「温め」、体力を「補う」ということ。

内側から身体を温める方法

- ① 熱すぎない温度(40度前後)のお風呂にゆっくり浸かる
- ② 筋肉をつける
- ③ ストレッチでコリをほぐす
- ④ 寝起きに一杯の白湯を飲む
- ⑤ しょうが、にんじん、かぼちゃ、ごぼうなど温める食材を摂る



身体の冷えは血流が悪くなるため、免疫細胞の働きが悪くなり、免疫力の低下につながります。身体を温めて、免疫力をアップさせ、ウイルスや花粉(アレルギー)に負けない身体を作りましょう。

COMPANY

今回ご紹介するのは静岡市葵区にある

パーソナルトレーニングジムの BODY STOIC静岡さんです。

BODY STOIC静岡は海外でのトレーニング実績があり、20年以上のキャリアを有する元プロアスリートとプロトレーナーが協力しあい、熟考を重ねて作り上げた【パーソナルスタイルの肉体改造スタジオ】です。

最新鋭のマシンより1組のダンベルと優秀なトレーナーが、あなたの目標達成・夢実現・健康管理のお手伝いを致します。

日々の生活の中でも、意識を変えるだけで身体は変わってきます。何歳からでも筋肉は付きます。

しかし間違った方法では逆に身体に痛みが出てしまいます。

私たちは正しいトレーニング方法を伝授し、コース終了後には1人でトレーニングできるように指導致します。

正しいフォームで行うことがより身体改造の近道

- ・ダイエット目的で運動したいけどどうしたらいいかわからない
- ・24時間フィットネスで何をしたいのかわか

らない……

・トレーニング機材の使い方がわからない……一人でトレーニングすると、このような悩みが出てきますね。無理なトレーニングをするよりも、正しいフォームで、自分に合ったトレーニング方法をBODY STOIC静岡でご提供いたします。

ダイエット目的のトレーニング要望にもお応えいたします

無理な食事制限は行わず、どのようなものを摂取すればいいかなど指導します。

美味しいものを食べて身体に良いものを摂取することで、痩せるという概念から太りにくい身体作りを行います。

継続的に運動することで、より健康的な身体を目指していきましょう。

ウエイトトレーニングだけではなく、体幹トレーニングも同時に行います

体幹とは、【胴体部分】という意味です。要は、身体の幹になる部分ですね。



体幹が整っていないと、身体のゆがみや血行不良を引き起こします。

そして代謝が悪くなってしまおうという悪循環に。これでは健康維持どころか、免疫力まで低下してしまいます。

歩行も脚だけを使っているように見えますが、胴体部分が上半身をしっかりと支えることができるから歩行ができるのです。

身体を前後に支える動作を行うのが歩行です。

その体幹トレーニングも当ジムでは導入しています。

体幹も鍛え、同時に身体の代謝もアップさせ、免疫力を向上させましょう。

BODY STOIC静岡は、完全個室・完全予約のパーソナルトレーニングジムです。

人目を気にせず集中したトレーニングをぜひ体験してください。

随時、無料体験実施中(30分から40分程度)

親子・ご夫婦・カップルの同時トレーニング可能です。



BodyStoic静岡 ☎054-395-7748

【営業時間】AM10:00 ~ PM10:00(最終受付21:00) 不定休
静岡市葵区水落町9-2 カナイヤコーポ1F



STRETCH

ストレッチ講座

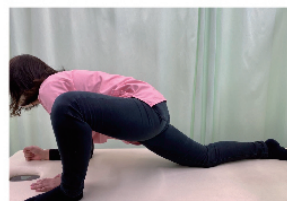
今回のストレッチ

自律神経も整えて
免疫力もアップ!
ゆる体幹ストレッチ



STEP 1

手を肩幅、脚は腰幅に開き四つん這いになる



STEP 3

左ヒジ→右ヒジの順に、床に下ろす



STEP 2

右足を大きく前に出し、右手の横に足をつく



STEP 4

左ヒザを床から上げて伸ばし、深呼吸を5回繰り返す

COLUMN

カラダにやさしい健康コラム
体幹セルフチェックで、
今の身体の状態を知ろう!

今回は寒い日の運動にオススメの防寒対策について解説します。適度な運動を継続して寒い冬を乗り越えましょう!

①「気をつけ」をして、
肩と手の位置をチェック

「手のひらが身体の真横に置かれているかどうかを見てください。耳と足の土踏まずを結ぶラインに手がきていればOK。



②まっすぐに立ち、腰に手を当てた状態で
片方の足をへその位置まで引き上げます

両足とも30秒間キープできれば、体幹がしっかりしている証拠。身体の軸がズレていると、この姿勢が保てずにグラグラしてしまいます。目をつぶって1分間キープできればバッチリです。



③片方の足のかかとに、
もう片方の足の爪先をくっつけて
立ちます。

これは、体幹の安定力にも関係する『内転筋』のチェックです。そのままの姿勢で30秒間、身体が動かなければOK。



藤接骨院では、ひとりひとりに合った運動やストレッチなどの指導もさせていただきます。気になる方はお気軽にお声がけください。

※出典:きのこらば「しなやかな身体のお宝! 体幹トレーニング」より

VOICE

腰痛解消でコルセット無しの生活に!
仕事も日常生活もラクになった!

「以前から悩みの種だった腰痛。整形外科に通院してもなかなか良くなり、24時間コルセットを付けていなければならないほど悪化してしまいました。」運動不足や仕事での姿勢が影響して、長年腰痛に悩まされていたお客様。

杖をつく程腰痛が悪化した状態で来院されました。「まずはハイボルト治療を施術したのですが、帰りは杖が要らないくらい痛みが引きました。

10回目くらいから腰に対して安心感が出て、身体に対して意識が変わって、姿勢にも気をつけるようになりました。20回目からは、腰の痛みがなくなり、コルセットを付けなくても生活できるようになりました!

腰痛が改善したことで、以前はネガティブだった気持ちがポジティブになり、生活が豊かになりました!と嬉しいお言葉をいただきました。



お客様の声の
詳細は
こちらを
チェック
!



藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



B-STYLE+ 骨盤整体サロン B-STyLE+
☎054-275-2288

