

Fujikotsu カラダ通信

Vol.34

新しい年を迎え、気分も晴れやかに1年のスタートを切ることができたでしょうか。寒さ厳しい季節ですが、こんなときこそ筋肉を鍛え、代謝を上げていきましょう！1週間カラダを動かさない生活をする、筋力は20%も低下してしまいます。

筋力アップすると、カラダの見た目、カラダの内側、そしてメンタルにも良い効果があるんです。

今月はこの時期鍛えたい筋力と代謝のハナシなど健康に役立つ情報をお届けします。



HEALTH
健康情報

代謝を効果的にアップして元気なカラダをつくりましょう！

今年は代謝を上げて、健康な体づくりを目指しませんか？

代謝を上げる3つのメリット

- 1 ダイエット効果
- 2 美容効果
- 3 健康効果

代謝量を上げるには、運動で「筋肉をつけること」、冷えを解消して「血行をよくすること」が大切です。

日常生活で代謝アップ！

目覚めに白湯を飲む

白湯を飲むことで体が温まります。

朝ウォーキングをする

体温が上がり代謝がアップします。

背筋を伸ばして姿勢を正す

腹筋や背筋を使うので、筋肉量が増えて代謝がアップします。

腹式呼吸をする

内臓の筋肉を動かすことができ、代謝アップにつながります。

食事で代謝アップ！

筋肉をつける食材

脂質の少ない肉や魚・大豆製品・乳製品 など



体温を上げる食材

ショウガ・ニンニク・ネギ など



血行をよくする食材

納豆・玉ねぎ・青魚・海藻類 など



出典：DRUGユタカ「今年も1年健康！代謝アップで元気な体づくり」

STRETCH
ストレッチ

今回のストレッチ「代謝アップ美脚ストレッチ」

代謝を上げるメタボリズムアップ・ストレッチで美脚になる！

このストレッチは、股関節のストレッチと下半身の筋力を刺激して、冷え・むくみを解消します。特にふくらはぎを刺激して、ミルキングアクションをアップさせるので、むくみ知らずの美脚効果も期待できます。

※メタボリズム (metabolism: 新陳代謝、代謝の意味)

※ミルキングアクション (下半身に溜まりやすい老廃物や水分などを心臓に戻す機能)

効果 疲労・むくみ・冷え改善、体幹力アップ、姿勢の改善

実践期間 1日1分×週3回×3週間でボディラインに変化が生じてきます。

1 足を大きく開き、両手を肩の高さで伸ばす

両手を肩の高さに伸ばし、手首の真下に足首がくるくらいまで、大きく脚を開いたら、つま先を斜めに向けましょう。息を吐きながら、お腹を内側に引き寄せてドロ잉します。



2 両手を前に伸ばす

ドロ잉したまま、両手を前に伸ばします。



3 息を吐きながら、ゆっくり腰を下げる

息を吐きながら、膝を深く曲げ、ゆっくりと腰を下げていきます。この時、膝が内側に閉じないように、また膝がつま先よりも前に出過ぎないように注意して土台を安定させましょう。

4 そのまま、かかとを上げ下げ

膝を深く曲げたまま、かかとを上げ下げして負荷をかけます。この動作を8回×1セット繰り返しましょう。慣れてきたらセット数を増やしてください。



におわない。
眠りの深さが段違い。
洗える抗菌快眠まくら
『におわナイトAg』

枕の悩みといえば…

- すぐ臭くなるのにまるごと洗えない
- 高さが調節できない、硬さが合わない
- ダニが気になる

この悩み、全部解決できるのが『におわナイト Ag』。快眠プロデューサーと柔道整復師がタッグを組んで、健康の源である睡眠の質を向上させる究極の枕を開発しました。気になる方は、下記 QR コードで詳細をチェック♪かなりお得に購入できるこのチャンス、お見逃しないうぜひ【お気に入り登録】してください!



気になる方は
スタッフに
お尋ねください!

今回ご紹介するのは静岡市駿河区にある会計事務所、税理士法人イワサキです

駿河区にあるアビタの向かいにある会計事務所です。相続税や贈与税など、個人の税金のお困りごとについて、熱心に取り組んでいます。

相続ワンポイントチェック

来年の相続税・贈与税が変わります! 相続税は、亡くなった方が亡くなった時に持っていた財産に課税する税金です。生前に贈与をすれば、亡くなった時には財産が減っていますから相続税は減ります。ところが! 生前贈与しても、亡くなる前3年分の贈与はなかったことになっちゃう制度があります。その「3年」が、「7年」に伸びる改正が入る予定なのです。皆さん、贈与はお早めに!!

毎月1回ツインメッセにて、まるわかり贈与セミナーや相続対策セミナーなどを開催しています。お気軽にお問合せください。



税理士法人イワサキ 静岡支社

〒422-8041
静岡県静岡市駿河区中田4-2-6 あっとわん飛翔2階
Tel.054-287-0056 Fax.054-287-0057
<https://www.tax-iwasaki.com/>



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



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識

冬の 養生三宝

免疫力を高める手伝いをする白い食材【白菜・大根・豆腐】の3つを「冬の養生三宝」といいます。これらの食材は優れた栄養が含まれていますが、体を冷やす性質も合わせて持っているため、寒い日には、温かい調理法や温まる調味料を使って調理して、養生して下さい。