

# DrダイエットSignal

平成28年2月 No.4

今月はホットヨガスタジオVivo Bearsi 豊中店から発行します。今回はNo.1でご紹介いたしました「腕ふり運動」による健康法につきまして金城先生の書籍『腕ふり健康法』より抜粋してご紹介させていただきます。寒くて外出しにくいこの季節、お家で「腕ふり運動」を始めてみませんか？

## ～ 腕ふり健康法7つの効用 ～

### 【腕ふりはダイエットにいい！】

腕ふりは、有酸素運動とスロー筋トレのダブル効果で、遅筋を増やして、ミトコンドリアを活性化し、基礎代謝を上げるので、健康的なダイエットに有効です。

### 【腕ふりは、冷え症にいい！】

冷え症の原因の多くは、血行不良といわれています。腕をふると血管が弾力性を取り戻して、血流が増えて血行もよくなります。

### 【腕ふりは、肩こりにいい！】

普段肩甲骨を動かす機会がないと血流が悪くなり、血行障害がおこり、肩こりの原因になります。腕を前後に大きくふると肩甲骨が動き、肩こり改善につながります。

### 【腕ふりは、ひざの痛みがいい！】

ひざの痛みとは、関節の痛みです。関節を支えているのは骨ではなく、周りの筋肉なので、まわりの筋肉を鍛えることが関節痛の予防につながります。腕ふりにより、ひざ上にある大腿四頭筋が鍛えられます。

### 【腕ふりは、不眠解消にいい！】

血流をよくして手足が温まると、ベッドに入った後で深部体温（脳の体温）が下がって眠くなります。寝る前の腕ふりは、表面体温を上げて、深部体温を下げます。

### 【腕ふりは、乾燥肌、薄毛・抜け毛、老眼にいい！】

血行不良になると、肌や頭皮に酸素と栄養が行き渡らなくなり、乾燥肌や薄毛、抜け毛の原因になります。また水晶体の細胞に酸素と栄養素がしっかり運ばれて弾力性を維持し、周囲の筋肉機能を正常にキープすることが出来れば、老眼の進行を抑制することから考えても、腕ふりにより毛細血管の血行を改善し、細胞や筋肉に酸素と栄養素をしっかり届けることが重要です。

### 【腕ふりは、認知症の予防にいい！】

認知症の原因にはさまざまな説がありますが、そのひとつに、脳細胞に供給される栄養素の不足があげられます。腕ふりにより脳細胞への血流を改善して十分な栄養素を供給し、ミトコンドリアを活性化すれば認知症の予防に役立ちます。

☆各店の本棚に「1日1分！腕振り健康法」の本がございますので、是非ご一読下さい。  
☆1,200円（税抜）で書店やネットで販売されています。

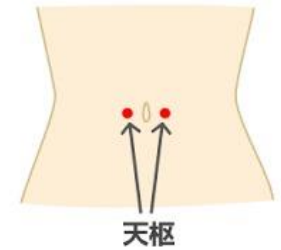


## ～お正月でお疲れの胃腸調整方法～

お正月に美味しい食べ物・お酒をたくさん摂取されて、胃腸がお疲れ気味かもしれません。吹き出物ができたり、便秘・下痢を繰り返したりしていませんか？  
暴飲暴食を止められない方、日々の健康の為にオススメのツボをご紹介します！

### 【天枢】

お臍から親指2本分離れた両サイドにあります。ここに、中指をあて、吸うときにお腹が膨らみ、吐くときにお腹がへこみます。吐くときにツボ刺激されます。数回繰り返してみましょう。



### 【足三里】

膝のお皿に手のひらをあて、中指を脛骨にあてます。5本の指を軽く開きます。そのときに、薬指の指先が足三里にあたります。握りこぶしを作り、トントンとたたいてみましょう。



## ～ バンブーソックス ～

各店で販売中のバンブーソックスについてご紹介いたします  
バンブーソックスは竹から作った天然繊維バンブーレーヨンを使用しています。

- ①天然の抗菌・消臭作用があり肌触りが抜群
- ②吸湿・吸水性に優れています
- ③柔らかく、光沢があります
- ④血行を良くして、むれないため快適です

体が冷えやすい冬の時期は、足元から温めることで、内臓も冷えにくく代謝も上がります！

★滑り止めなし1,000円&滑り止めあり1,200円（税抜）21～23cm・23～25cm 各4色  
滑り止めありはヨガレッスン時に履くと足が滑らず、バランスもとれ、しっかりとポーズがとれます。フロントにて販売中です！！



### 【Dr.ダイエット会員】

月4回コース…12,000円  
月8回コース…22,000円  
月12回コース…30,000円  
1回体験可能（有料）

### \*\*\*Dr.ダイエット導入店舗\*\*\*

- ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ・ホテルセトレススポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- ・Bears大日 スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bearsi 豊中（女性専用ヨガスタジオ）
- ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ（提携受託店舗）