

DrダイエットSignal

平成29年7月号 No.21

今月は、スポーツクラブVivo 大日店が発行しています。

7月に入り夏本番に向けて暑い季節となりました。暑いからといって、シャワーばかりになっていませんか。理想的なカラダを手に入れるためにも、体について、生活習慣に今一度関心を持ち全力で夏を楽しみましょう！いくつかポイントをご紹介します。

～ 腹筋の仕組み ～

筋肉にはそれぞれ部屋を区切る「筋節」という仕切りが存在し特に腹筋は筋肉を6つ、人によっては8つの部屋へ「筋節」によって区切られており、それぞれの部屋ごとの筋肉を運動によって太くする「筋肥大」と呼ばれる生理学的反応を引き起こすことで各部屋の腹筋が太くなり「6パック」「8パック」と呼ばれる割れた腹筋になります。腹筋をつけるだけであれば運動をするのが一番ですが、太くした筋肉を浮き彫りにするためには脂肪の燃焼もしなければなりません。脂肪の燃焼と言えば運動ですが、今月号では運動以外で脂肪を燃焼するために、運動以外の観点から一つご紹介致します。

～ヒートショックプロテイン入浴～

ヒートショックプロテイン入浴とは、入浴によって細胞を修復するたんぱく質である「ヒートショックプロテイン」を分泌させる入浴方法です。「ヒートショックプロテイン」とは上記でも記したとおり、細胞を修復するたんぱく質でストレス防御タンパク質とも呼ばれています。

～ヒートショックプロテインの効果～

- ①免疫力が上がる
免疫力が上がる事で病気のリスクを減らし健康な身体を維持することが見込めます。
- ②代謝の促進
基礎代謝が促進されることで痩せやすい身体を作ることができます。
- ③乳酸の遅延化
運動すると発生する乳酸は疲労物質とされており、この乳酸の発生を遅らせることで疲れにくい身体にすることができ、運動時間も伸びます。

～ ヒートショックプロテイン入浴の方法 ～

①入浴前には体温を計りましょう

ヒートショックプロテインは体温が38度から増えていくと言われるため、入浴前の体温を知る事が大切です。女性などで平熱が35度の方は入浴時、体温が+1.5になるように合しましょう。



②40～42度のお湯に20分ほど浸かる

ヒートショックプロテインを効率よく分泌するためには40～42度のお湯に浸かる事が効果的とされており、逆に42度以上の入浴は心臓を始めとした内臓器官に負担がかかるため、必ず40～42度の範囲で20分程度入浴しましょう。



③入浴後はすぐに身体を保温する

入浴後、身体を冷ましてしまうと効果が半減以下になります。よって入浴後はタオルやガウンで身体全体を15分程度保温するようにしましょう。保温後は自然に体温を入浴前の平熱へとゆっくり戻していきます。

楽トレfit

会員様限定10%OFF
クーポン使用により可能

今話題のフィットネス商品が購入できる通販サイト！
プロ達が選んだグッズをお手軽に購入できます！
インターネットから「楽トレfit」と検索し、



アクセスしてみてください！
QRコードからのアクセスも可能です！

楽トレfit
お助け腹筋ローラー



これであなたも「腹筋美人」に！



【Dr.ダイエット会員】

- 月4回…8,640円(税込)
 - 月8回…15,552円(税込)
 - 月12回…20,736円(税込)
 - 1回体験可能(有料)
- ・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 Bears 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)