



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事:「無料ダイエットモニター大募集」にたくさんのご応募ありがとうございました。結果が、皆様の励みになるよう選ばれたモニターの方たちが今まさに大奮闘中です。応援よろしくお願いたします。

【7月の発見、あなただけの体質とは?】

梅雨も明け、夏が到来しますね。夏といえば薄着の季節です。二の腕やお腹、太もものお肉が服で隠せず焦ったりしていませんか? ダイエットなどの**身体の改善**をしている人は今が佳境かと思えます。

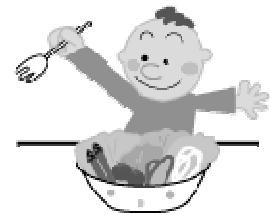
ダイエットといっても、いろいろな方法があります。そして、人によって成功する人と失敗する人がいますが、**自分はどのような体質でどのような方法が合っているか**知ることが、**成功の秘訣**になります。「私は太りやすい体質だから」とか、「やせにくい体質なの」とか、「太らない体質でうらやましいわ」とか言ったりしていますが、**自分の体質を決め付けていませんか?**

体質はお母さんのお腹の中にいるときに、既に決まっています。
大きく分けて3タイプ①「骨や筋組織」

②「内臓器官」

③「感覚器官や神経組織」

のうち、どこが発達するかによって体質が決まります。



①「**感覚器官や神経組織**」が発達した人は、**太りにくく痩せ型**の人が多ですが、むくみや、内臓脂肪が多い**隠れ肥満に注意**が必要です。身体を冷やさないように心がけ、消化吸収の良い食事を心がけましょう。

②「**内臓器官**」が発達した人は、内臓器官が丈夫でたくさん食べられ消化吸収が良いです。が、その反面、筋肉が発達していないため、**基礎代謝が低く**、運動しても消費されにくいので、**太りやすい傾向**にあります。このような体質の方は本来、たくさん食べなくてもエネルギーの効率がよいので、とにかく**食べ過ぎに注意**する必要があります。

③「**骨や筋組織**」が発達した人は**基礎代謝が高く**少くらい食べ過ぎても運動をすることで、直ぐ消費することが出来ますが、食事バランスが悪かったり、運動不足だと太る傾向にあります。つまり適度に身体を動かしていれば、食べた分直ぐ消化するタイプですが、運動をしなくなったり、偏った食事をする、太ったり、身体にトラブルが出るので注意しましょう。

肥満は、成人病、腰痛や膝の痛みなど体のトラブルの原因にもなるのはもちろんですが、間違ったダイエットも**栄養不足**や**機能障害**など**身体を壊す原因**になります。まずは、**自分の身体を良く知って、自分に合ったダイエットに取り組んでください。**



当院のメディカルダイエット、骨盤矯正は、どのタイプの手助けを出来る優れたメニューです。生活習慣や食生活、自分で出来る運動メニューなどのアドバイスもしています。自分だけのダイエットが辛くなったらご相談ください。体のプロがお手伝いします!!

宮前まちの・ビオラ

スタッフ紹介♪

渡辺 慶春(わたなべ よしはる)

宮前まちの整骨院

はり師・きゆう師

ニックネーム:J

誕生日:3月5日

(魚座)

趣味・特技:スノーボード

得意な治療:耳鍼

一言:坂は急ですが是非いらして下さい!



為我井 優香(ためがい ゆうか)

ビオラ整骨院

あんまマッサージ指圧師

ニックネーム:ガッツン

誕生日:12月13日

(射手座)

趣味・特技:音楽鑑賞、昼寝

得意な治療:マッサージ

一言:必ず1日3食たべます。



ここだけは読んで!

今年は早い時期から暑い日が続き、7月でも8月並みの気温の日も多いと思います。

この季節、こまめな水分補給は基本ですが、喉が渴いてからではなく、渴きを意識する前に摂取するほうが、身体に負担がかからず、効率が良いそうです。

エアコンの冷気は血行不良の原因になりますし、屋内外の気温差が大きいと自律神経の調子も悪くなりがちです。どんなに暑くても一枚羽織るものを持ち歩いて、身体を冷やさないよう心がけて下さい。

～談話室～

“整骨院って…何?”

よく“肩こり・腰痛の予防にストレッチをすると良い”と言われますが、なぜストレッチをすると良いのか、具体的に何をすればいいのかわからない、と言う方の為に、今回はストレッチについてお話します。

一般的に言う筋肉の“コリ”は、筋肉が過度に収縮した為に血行が悪くなり、その結果疲労物質が筋肉にたまる事で起こります。ストレッチは身体の柔軟性を高める他に、収縮した筋肉を伸ばす事で血行を高める事が出来るので筋肉の痛みの予防に効果があるのです。

また、筋肉は強く伸ばされると緊張するという性質があるので、力任せにグイグイ引っ張ってしまうと筋肉は逆に硬くなってしまいます。

伸ばす筋肉によって色々なやり方がありますが、基本的には、ストレッチをする筋肉を意識する事、息を止めない事、1回30～40秒位伸ばす事、「イタ気持ちいい」と感じるより少し弱めの強さで伸ばす事がポイントです。

『どの筋肉を伸ばせば良いのかわからない!』という方は、スタッフにお気軽にご相談下さい。

編集後記



先月から無料ダイエットモニターの募集が始まり、たくさんの方のお話を聞きながら、最近では私も食生活を意識するようになりました。

食生活は、その季節のものを食べるのが一番良いと言いますが、特に夏野菜は体を冷やすので健康の為でもダイエットのためでも食べ過ぎ厳禁です。また、暑い地域で採れる食べ物も体を冷やす働きがあるそうです。おいしい物を適度に食べて暑い夏を乗り切りましょう!

