

# PBM 楽 Life

8

2018.4

## 色 と 自律神経②

## アスリート選手の食事

## 肩こりに効く！やさしい運動②

地域初！  
健康コミュニティ  
情報誌  
身体にお得な情報が  
いっぱい！

### ここにしかない最先端の姿勢分析器

先日、某企業様の健康管理の一環として、最先端の姿勢分析器の Peekabody を使用して姿勢の測定と改善工クササイズをご案内しました。Peekabody とは4方向で姿勢を撮影し理想の姿勢から身体がどのくらい歪みがあるのか、また左右の筋肉のバランスなど細かにわかります。姿勢が歪むことにより日常生活のなかで、肩こりや腰痛など身体への負担が多くなってきました。

今回測定をして頂いた企業様はデスクワークが主となっているからかほとんどが猫背のような姿勢、そしてほとんどの方が肩こりや腰痛でお悩みでした。この測定会で改めて姿勢の歪みを再確認し、運動の重要性に納得して頂きました。

※Peekabodyの詳細はホームページで



## 色で自律神経を緩める

今回は赤色と青色を例に身体に起こる生体反応をご紹介します。そのほかにも色には様々な特徴があり、身体にあらゆる影響を与えてくれます。人に性格があるように色にも性格があるので。今回は自律神経をリラククスに優位にしてくれる色をご紹介します。目につくところに身につけるといいかもしれません。

**緑**

リフレッシュしたい  
イライラを鎮めたい

**青**

癒されたい  
血圧を下げたい

**紫**

疲れをとりたい  
睡眠の質を良くしたい

**茶**

自然体でいたい  
包容力を養いたい

## アスリート選手の食事

最近では、スポーツ選手の食事をネットなどで目にする機会が多くなりました。おしゃれなイタリアンや珍しい食材を使用した料理など一般の家庭ではなかなかまねのできない食事も多く紹介されています。果たして、そのような食事が本当にスポーツ選手に必要なものなのでしょうか？国際オリンピック委員会では、スポーツ選手の食事を考える上での基本を発表しています。簡単に言うと、何か特別な食品を食べなくても、普通の食品を多くの種類食べることで試合や練習に必要なエネルギーや栄養素は取れるといったものです。私自身も現在ドイツに手トッペアスリートの食事を考え提供していますが、その時に考えるのは、食品を一日に30種類以上使うことをベースに考えています。スポーツをやっているお子さんを持つお母様、お父様もぜひ参考にしてみてください。



管理栄養士兼トレーナー  
吉村 俊亮

## 肩こりの原因と改善運動②

デスクワークが多い方、子育て、家事に追われる方に最も多い肩こり。肩こりを放っておくと、そこから頭痛が起きたり、腕がしびれたり、腕が上がらなくなってしまうなど悪いサイクルが起きてしまいます。肩こりは突然肩に負担がきて起こるものではありません。前回ご紹介した首のストレッチはあくまでも応急処置であり、根本の改善にはつながらないのです。肩こりの本当の原因はどこにあるのか？その一つの要因として胸周辺の硬化が考えられます。姿勢でいうと肩が内側に入っている

肩こり  
改善の



いる姿勢、巻き込み肩とも言います。

今回は巻き込み肩による肩こりを改善

する簡単なストレッチをご紹介します。

前回のエクササイズと合わせて是非1日

5回から始めてみてください。

## 胸のストレッチエクササイズ

吸



肘を90度に曲げ  
壁に肘から手をつ  
きます。

吐



胸を突き出すように  
身体を前に倒します。

ポイント

反対側の肩が前に  
出すぎないように  
しましょう

PBM ホームページ



PBM 楽Life ではあなたの身体に関する疑問を募集しています。

ご採用された方にはPBM から素敵な特典をプレゼントさせていただきます。

ご住所・氏名・ご連絡先を明記の上、郵送またはメールにて受け付けております。

815-0075 福岡市南区長丘 1-17-15 Personal Body Management 株式会社

メール [info@pbm555.com](mailto:info@pbm555.com)

お問い合わせ 092-555-8429

