

PBM 楽 Life

9

2018.5

メタボリックシンドローム

アスリート選手の食事②

肩こりに効く！やさしい運動③

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！

パーソナルトレーニングとは

ここ最近、急激に増えてきているパーソナルトレーニングジム。私たちPBMもパーソナルトレーニングを提供し始めてもうすぐ7年が経ちます。みなさんはパーソナルトレーニングジムがどういったことをするところなのかご存知でしょうか？簡単に説明すると、パーソナルトレーニングとは1対1でお客様の目的に合わせた運動を専門家が一緒について指導をしてくれる場所です。メデアや雑誌に紹介される○○法が全員に当てはまるものではありません。Aさんには○○、Bさんには△▽というように十人十色です。その選択と正しい方法を専門家がお客様の姿勢や簡単な動きを見て、なるべく最短で目標とするような身体を目指して運動を行っていきます。運動初心者、早く結果を出したい方、ご年配の方には特におすすめ致します。

メタボリックシンドローム

ほとんどの方がご存知のメタボリックシンドローム。メタボリックシンドロームとは内臓脂肪症候群とも呼ばれています。近年、洋食化がすすむにつれ、メタボリックシンドロームも増加傾向にあります。最悪の場合、動脈硬化が進行し、突然心臓発作や脳卒中を引き起こし、死に至ったり介護になる可能性があります。糖尿病を発症するとそこから網膜症や腎臓障害を招き失明ということも。メタボリックシンドロームの予防は運動と食事はもちろんですがストレスを解消することも大切です。まずは1日3食、規則正しい生活を行いましょう。

メタボリックシンドローム判定基準	
腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上
+	
血圧	最高血圧130mmHg以上 最低血圧85mmHg以上
血中脂質	HDLコレステロール40mg/dℓ未満 または中性脂肪が150mg/dℓ以上
血糖	空腹時血糖値110mg/dℓ以上

3つの項目のうち2項目以上に該当する方

アスリート選手の食事②

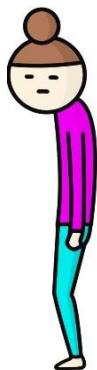
皆さんはトップアスリートがどのような食事をとっているかご存知でしょうか？競技種目や個人の運動量などで摂取エネルギー量の目安は異なりますが、共通して言えることは数多くの食品を摂取していることです。また、米や肉だけでなく野菜の摂取も心掛け、エネルギー生産をスムーズにするビタミン・ミネラルをしっかりと補うことを意識しています。

ご自身の摂取エネルギー量や栄養素の目安をしっかりと把握することが最初のポイントです。



肩こりの原因と改善運動③

前回、前々回と肩こりの原因と改善方法について解説させて頂きました。今回は運動で肩こりを改善する方法をご紹介します。これまで肩こりの原因で解説しておわりのように猫背のような丸くなった姿勢が肩こりを招きやすくなります。つまり丸くなった姿勢、丸く曲がりすぎてしまった背骨を改善しないと根本的に肩こりの改善にはつながりません。背骨が丸く曲がってしまうと肩は丸みを帯びて頭部は前方に出ています。なので背骨が正しい位置にある、また正常に動かすことができ初めて肩こりの改善に向かうのです。今回はその背骨を動かしながら整える肩こり改善エクササイズをご紹介します。まずは1日10回を目安に行いましょう。



肩こり改善の

背骨のエクササイズ

吐
膝を立てて、両手を天井に向かってあげます



吸
腕を遠くに伸ばしながらバンザイをします



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

お問い合わせ 092-555-8429

