

PBM 楽Life



正しい呼吸を身につける

健康的な食事改善法

反り腰改善エクササイズ

熱中症に負けない身体づくり

今年の夏は、例年にないほどの暑さが続き全国的にも熱中症にかかる方が多発しております。熱中症は年齢や性別限らず発症する可能性があるため熱中症に関する知識を増やすことと予防が必要です。

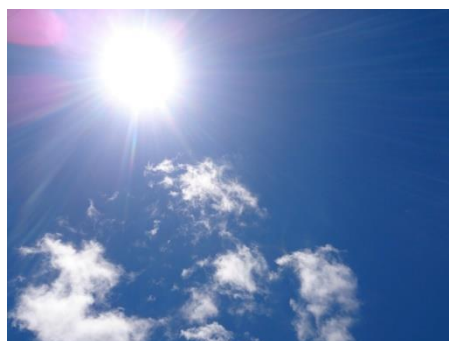
以下の症状が出た際に熱中症の疑いがあります。

- ①めまいや顔のほてり
 - ②筋痙攣
 - ③体のだるさや吐き気
 - ④汗のかき方がおかしい
 - ⑤呼びかけに応じない、まっすぐ歩けない
- もし熱中症かなと思った場合は
- ・すぐに医療機関に相談する
 - ・衣服を脱がし体を冷やす
 - ・水分、塩分を摂取する

早急にこの対策を取りましょう。

このような最悪の事態にならないためにも日頃から熱中症になりにくい身体づくりが大事になってきます。

まずは水分をまめにとり、(利尿作用のあるカフェインなどは控えましょう)汗をかいた日は少し多めに塩分をとりましょう。そして快適に睡眠をとれる環境をつくった上で睡眠をとり、バランスの良い食事をとって日頃から熱中症対策を。



呼吸を知る ①

私はご来店いただくお客様ほとんどの方に呼吸の大事さを訴え、呼吸トレーニングを日々取り組んでもらっています。結論を言うと呼吸を改善することで身体の不調は改善される傾向にあります。なぜ呼吸で不調が改善できるのか？その理由をこれから何回かに分けて書かせてもらいたいと思います。そもそも呼吸はどのくらい行われているのでしょうか？これは多少個人差ありますが1日に約2万5千回行われています。その呼吸1回1回が身体にとって悪影響になるようなやり方だったら…（次回は間違った呼吸について）

健康的なダイエット

毎年ブームのように『〇〇だけで痩せる』というフレーズをよく見かける。実はそれは大きな間違いであるということ。先に伝えておきたい。今流行っているキュウリ、過去にはトマト、キャベツ、バナナ、りんごなど多くの〇〇だけダイエットが流行ってきた。1つの食べ物に固執してしまうとバランスが崩れてしまえば、栄養不足と同時に栄養過多が起これ代謝機能を落としてしまう。こうならないためにも次回は今すぐできる健康的に行えるダイエット法を紹介する。



反り腰の原因と改善方法

男性に比べ女性は外見を特に意識するため、いい姿勢を見せようと無理に反り腰のような姿勢になりやすい。

このような姿勢が続くと皆さんが想像の通り、腰部が過度に緊張状態になり腰を痛めやすい姿勢となってしまう。それに加え体幹がうまく働いてないと下のお腹が前方に出ています、太っているように見えてしまうのです。



成されている。こちらの写真は典型的な反り腰で、通常よりも腰椎の部分が反り、

胸椎が大きく丸くなっています。



反り腰は様々な原因が重なり合っていますが、今回は腰椎の反り、背骨の動きを改善するようなエクササイズをご紹介します。

まずは1日10回2セットからこのエクササイズをはじめてみましょう。

反り腰改善エクササイズ



体を小さく丸くなり、鼻から息を吸って口からは吐く。

ポイント

背中に空気をためるように息を吸う

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 お問い合わせ 092-555-8429

