

# PBM 楽 Life

5

2018.1

## 自律神経を整える③

## ビタミンの効果

## 膝痛に効く！やさしい運動②

Personal Body Management  
パーソナルトレーナー  
長谷川 聖

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！

### 注目!!

#### PBM からのお年玉！

お正月の  
初回無料体験(30分)  
を抽選で3名の方に  
プレゼント！【お名前・ご住所・お電話番号・】と【お年玉】とご明記の上、弊社ホームページからのお問い合わせか、メールアドレス [info@pbm555.com](mailto:info@pbm555.com) までご応募ください。

パーソナルトレーナー 長谷川 聖

新年明けましておめでとうございます。皆様のおかげで今年も無事にPBMは新年を迎えることができました。皆様は二〇一七年、充実した一年にすることはできましたでしょうか？何かやり残したことはございませんか？『今年こそは運動をはじめよう！』『今年こそはダイエットを！』きつとそう思いながらも実行に移せなかった方が多かったのではないのでしょうか？そう思っているけどなかなかあと一歩が出ない方々にこの情報誌がその一歩を後押ししてくれるものになっていくと幸いです。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新年明けましておめでとうございます

## 腹式呼吸①〜自律神経調整法①

前回に引き続き（前回は爪もみについてでした）、今回も自律神経の調整法をご紹介します。今回の調整法は『腹式呼吸』です。私たちが生きてく中で最も多くしている運動は呼吸です。その呼吸は1日でもどのくらい行われているかご存知でしょうか？実は2万回以上の呼吸が1日の中で行われています。想像がつきにくいほどの膨大な数です。

本来であれば身体が安静時のときは先ほど出てきた『腹式呼吸』が無意識でも行われているはずなのですが、これができず胸式呼吸優位になっている方が多く見られます。実は呼吸と自律神経は密接に関係しており、腹式呼吸は自律神経をリラックスさせ、胸式呼吸は自律神経を興奮させる作用があります。つまり、無意識のうちに自律神経を興奮させる呼吸を多くさせてしまい、自律神経のバランスを乱してしまっているのです。（次回は実技もふまえて書いていきます。）

## ビタミンの働き

五大栄養素の一つであるビタミンは、細胞を作ったり、エネルギーをスムーズに作るために欠かせないものになります。

サプリでは、ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>などが単独で販売されていますが、ビタミンB群（B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン）は、複合的に摂取することで効果を最大限発揮しますので、マルチビタミン（複数のビタミンを組み合わせたもの）で摂取することをオススメ致します。



管理栄養士兼トレーナー  
吉村 俊亮

## 膝痛の原因と改善運動②

前回も膝痛をテーマにその原因と改善方法を伝えさせていただきましたが、おさらいです。膝痛の原因は、足首または、股関節の機能低下により膝が余計な負担を受けて痛めてしまいます。大半の膝痛の原因は膝にはありません。前は足首に着目して改善運動をご紹介しましたが、今回は股関節。股関節はなかでも重要な部位であり股関節の機能低下は膝に限らず腰にも影響を起こします。最近歩幅を大きくして歩けないなど感じる方は注意が必要です。股関節の中でも太もも裏の筋肉（ハムストリングス）の柔軟性は不可欠です。来店される中でも太もも裏の筋肉の柔軟性がない方が多いので今回はその機能改善運動をご紹介します。

### 膝痛改善の

### 太もも裏のストレッチ



背筋を伸ばし、片足を一足分前に出し、体を九の字にする



膝を伸ばしながらお尻を後ろに突き出す

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](mailto:info@pbm555.com)

お問い合わせ 092-555-8429

