

## 姿勢が与える影響②

## 炭水化物カットのはなし

## やさしいヨガ体操



### 子どもの体力問題

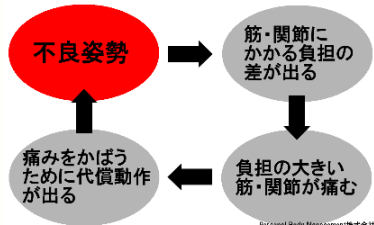
ふと公園を見ると、「ボール遊び禁止」の看板が。以前は公園でそのような看板を見ることが少なかったのですが、近年はかなり増えてきているようです。理由は近隣住宅への配慮と事故のリスクを少なくするためですがどこかにモヤモヤ感が・・・。

「最近の子どもたちは外で遊ばずに家でゲームばかりしている」とよく聞きますか？でもそうさせたのは子どもたち自身ではなく今の環境がそうさせてしまったのです。

学生が毎年行っている体力テスト、年度別で厚生労働省が表にしたデータがありました。それを見ると反復横とびやシャトルランなどは近年の方が高かったのですがそれ以外は平行か下降傾向にあったのです。そういう結果に至った原因はもしかすると外で遊べなくなったのが原因かもしれません。小さいお子様を持つご家族は積極的に色んな遊びをお子様にならせてあげましょう。

# 姿勢が与える影響②

今回は姿勢が悪くなることでどのようなことが起きるのか説明させていただきます。不良姿勢を放置しておくとなりのスパイラルにはまってしまう可能性があります。詳細は左の図をご覧ください。この図からもわかる通り根本の原因は不良姿勢での日常生活になります。痛みをとることももちろん大事ですが、それだけで終わってしまうとまた



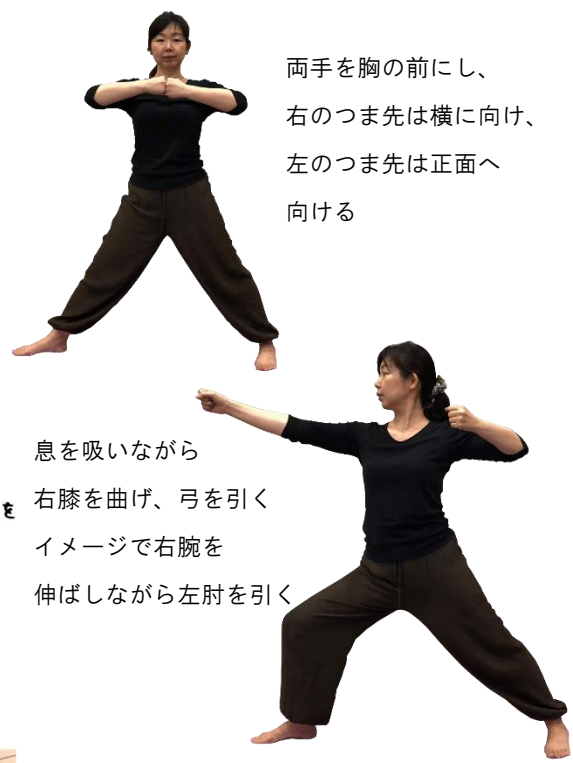
痛みを引き起こしてしまう可能性があります。このように姿勢は見た目にももちろん関与しますが腰痛や肩こりなどの痛みの症状にも姿勢は関与し、さらには内臓の働きにも姿勢が関わっています。姿勢が変わるだけでいろんな角度から身体に大きな影響を与える姿勢。今あなたの姿勢はどのような影響を与えますか？背中が丸くなって猫背になっていないですか？

## 炭水化物カット

いまやダイエットの主流ともいわれる炭水化物カットダイエット。炭水化物は私たちの主食となるものでご飯やパン、麺類などに多く含まれています。私たちが炭水化物を主食にするのは理由があります。それは私たちが生きる上で最も重要なエネルギー源となるからです。炭水化物からくるエネルギーによって私たちは身体を動かしたり頭を働かせたりできます。そして脂質の代謝をサポートするのも炭水化物の役目です。この炭水化物が不足してしまうとどうなると思いますか？人間の身体はとても利口なのでどこから代用します。その場所は筋肉です。筋肉を分解しその栄養素で身体を維持しようとするのです。こうなってしまうのは健康的なダイエットとはいえないですよ。炭水化物の摂りすぎはもちろんよくありません。ただ抜きすぎることによってのデメリットをしっかり理解し、ダイエットを行います。

# やさしいヨガ体操

前回まで首、肩こりにおすすめのポーズを紹介してきました。今回は首、背中と広範囲にアプローチする動きが大きくて気持ちもゆったりと落ち着くおすすめのポーズです。肩甲骨を動かすことを意識してポーズを行うと、体がほかほかと温まってきます。「気持ちいい」を目安に行ってみてください。



両手を胸の前にし、  
右のつま先は横に向け、  
左のつま先は正面へ  
向ける

息を吸いながら  
右膝を曲げ、弓を引く  
イメージで右腕を  
伸ばしながら左肘を引く

ヨガ、はじめてみませんか？  
MAMI インストラクターがわかりやすく指導いたします。  
【月曜日 13時30分～】【水曜日 19時30分～】【水曜日 21時～】  
場所は弊社スタジオにて。詳しくはお問い合わせください。

代表取締役  
小西基治  
姿勢が変われば  
人生が変わる

栄養博士  
吉村俊亮  
ダイエットは  
栄養も大事

PBMの熱男  
安部光祐  
身体を通して  
みんなを幸せに

スマイルNo.1  
森澤海波  
運動で  
未来が変わる

空手一筋  
長谷川聖  
後悔しない  
人生を！

美尻担当  
松比良真央  
打ち込めるものを  
探しましょう

スーパー父さん  
中村治人  
運動は人生を  
豊かにする



メニュー  
パーソナルトレーニング  
完全マンツーマンの運動指導で、  
あなたの身体に合った運動を提供します  
ボディメンテナンス  
筋肉だけでなく、自律神経に着目した  
身体調整を行います

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。氏名（ペンネームも可）とあなたの疑問を記載の上、メールまたはFAXで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

