

第8回 SENGA SUPPORT PROJECT

『美容』



はじめに

今回のセミナーは「美容」についてお話しさせていただきます。

美容と言うと、イメージされることは色々あると思いますが、今回私たちが提案させて頂く美容とは、「見た目;外見の美容」と、「内面の美」について見直していこうというお話です。

世間でよく聞くお話に似通っている部分も盛り込まれていますが、私ども理学療法士という分野からお伝えできることお話しさせていただきます。

美容

～体の内と外から美しく～

Contents

1. 外観の美
2. 内面の美
3. 生活習慣の見直し
4. しなやかな体づくり



[Uniqlo]

Theme「外観の美」

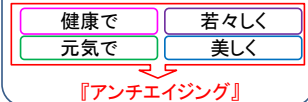
Contents

- i. ボディラインの見直し
 - ◆ 体型の見直し
 - ◆ 食生活の見直し
 - ◆ 生活様式の見直し
 - ◆ 運動の見直し
- ii. しなやかな体づくり



「見た目の美」とは

今回お送りする「見た目の美」
とは「エステティックな美」ではなく
いつまでも



スマートなボディラインは見た目が美しく若々しいだけでなく

健康 しなやかな動き 自信 明るさ の原点

病気 痛み 疲れ とは縁遠い理想の「カラダ」
『カラダの内と外からスマートなボディラインをつくらう』

ボディラインの見直し

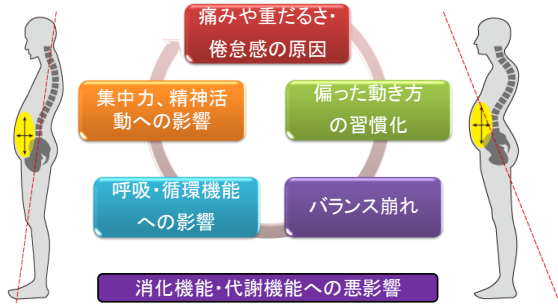
体型改善に向けた生活習慣の改善



姿勢は崩れていませんか？

姿勢はヒトの動きや営みの基盤

姿勢が崩れると見た目が悪いばかりでなく



体系は崩れていませんか？

肥満は見た目だけの問題ではなく万病のもと



骨・関節

- 変形性関節症(関節への負担)
- 腰痛(ポッコリお腹が原因で...)

呼吸・循環

- 虚血性心疾患
- 高血圧
- 動脈硬化
- 『無呼吸症候群』

代謝機能

- 高脂血症
- 糖尿病

メタボリックシンドローム

高血圧 高血糖 脂質代謝異常

内臓脂肪の過剰な蓄積

善玉 悪玉 生理活性物質異常

インスリン作用不良

動脈硬化の進行

脳血管障害 心筋梗塞

『死』

ブドウ糖の吸収→エネルギー

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲	中性脂肪	HDLコレステロール	血圧	空腹時血糖値
<ul style="list-style-type: none"> 男性85cm以上 女性90cm以上 	<ul style="list-style-type: none"> 150mg/dl以上 	<ul style="list-style-type: none"> 40mg/dl未満 	<ul style="list-style-type: none"> 最高(収縮期)血圧130mmHg以上 最低(拡張期)血圧85mmHg以上 	<ul style="list-style-type: none"> 110mg/dl以上

(厚生労働省HPより)

健康チェック

- 自分の肥満度を知ろう

$$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI値	判定
18.5以上25未満	普通
25以上30未満	肥満1度
30以上35未満	肥満2度
35以上40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

- 適正体重を知ろう

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

- いかがでしたか？

→肥満傾向の方も、今は適正という方も体質改善に向け今の生活を見直してみましょう。

- 目標減量値を決めよう

$$\text{目標減量値} = \text{現在の体重} - \text{適正体重}$$

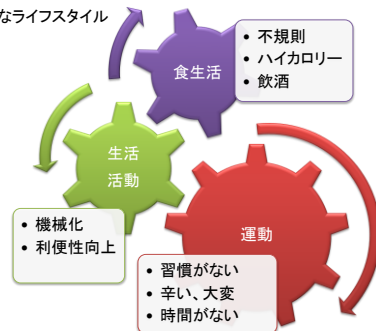
『減量=ダイエット？』

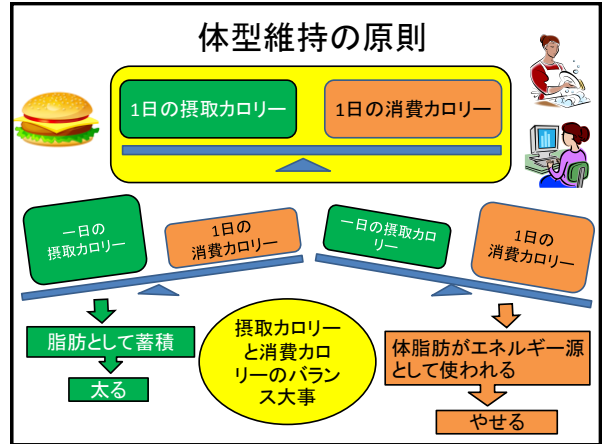
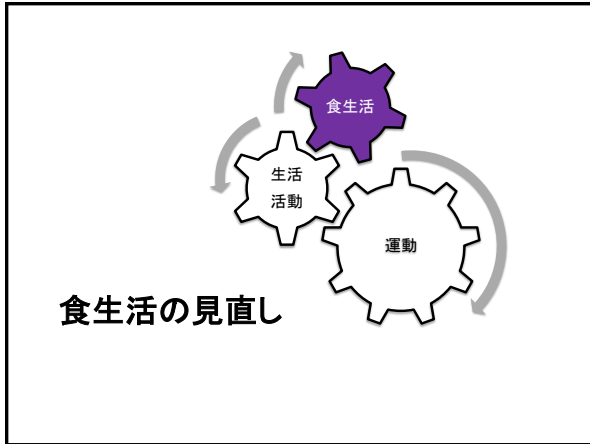
- ダイエットとは
規定食の意)美容・健康のために、食事の量種類を制限すること。(広辞苑 第四版/岩波文庫)
「やせること」「体重減少のための食事制限」は本意ではない
- 今回の「外観の美」における減量の意義
一生付き合う「カラダ」のために、体重減少のみにとらわれず、食生活を中心に生活習慣を見直そう(体重はあくまでもバロメーター)

減量の難しさ

食事・生活・運動の歯車がかみ合わないとうまいかない

典型的なライフスタイル





減量に向け知っておきたい用語

- 基礎代謝**
 - 生命を維持していくのに使われるエネルギー量。
 - 寝ている状態で呼吸や体温維持に使われている。

基礎代謝基準値

年齢	18-29	30-49	50-69以上
男	24.0	22.3	21.5
女	23.6	21.7	20.7

- 生活活動強度**
日常生活の平均的な活動の強度を表したもの

低い(1.50)	普通(1.75)	高い(2.0)
座って1日の大半を過ごし、静的な活動が中心	座位が中心だが、職場内での移動や立位での作業や接客、通勤、買い物、家事、軽いスポーツのいずれかを含んでいる。	移動や立位の多い仕事をしているか、スポーツなど活動的な運動習慣をもっている。

【参考例】

30歳女性・体重45kg・身体活動レベル＝普通 → 必要量1709kcal

朝(約600kcal) 昼(約600kcal) 夜(約590kcal)

摂取カロリー合計 約1800kcal

1800kcal vs 1709kcal

このままでは肥満傾向

皆様はいかがですか？
1度見直してみたいかがででしょうか？ (数値はあくまでも参考値)

【生活見直しプラン 1例】

30歳女性・体重45kg・身体活動レベル＝普通 → 必要量1709kcal

朝(約600kcal) 昼(約600kcal) 夜(約590kcal)

【基礎代謝基準値 × 体重(kg)】 × 身体活動レベル

どのように調整するか

1800kcal vs 1709kcal

摂取量の調整

- 朝食ベーコンと目玉焼きを1個 → 朝食カロリー430kcal → 総カロリー1620kcal → 太らない
- 夕食は抑えめに(休息モード)
- 調味料でもカロリーオフ

運動や動きの多い習慣の追加

↓

身体活動レベルを上げる
普通 → 高い

↓

必要量1709kcal → 1952kcal
この食生活でも太らない

カロリー表1

*数値は資料により異なります (文献2より引用)

主食(ご飯)	チャーハン	おにぎり	天丼	鉄火丼	かつ丼	うな丼	白米	おかゆ
	785kcal	173kcal	654kcal	590kcal	829kcal	692kcal	252kcal	142kcal
主食(雑穀)	坦々麺	そうめん	やきそば	とろろそば	カレーうどん	きつねうどん	カルボナーラ	冷やし中華
	665kcal	368kcal	570kcal	393kcal	516kcal	410kcal	738kcal	454kcal
主食(小麦)	コロッケパン	ハムサンドイッチ	コーンフレーク	肉まん	食パン(6枚)	クロワッサン	お好み焼き	ピザ
	266kcal	76kcal	152kcal	259kcal	178kcal	184kcal	518kcal	362kcal

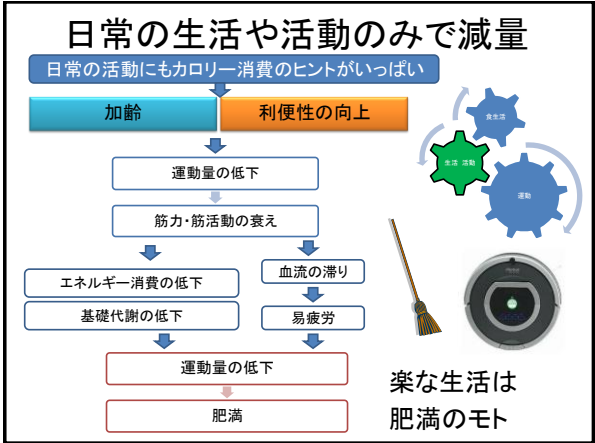
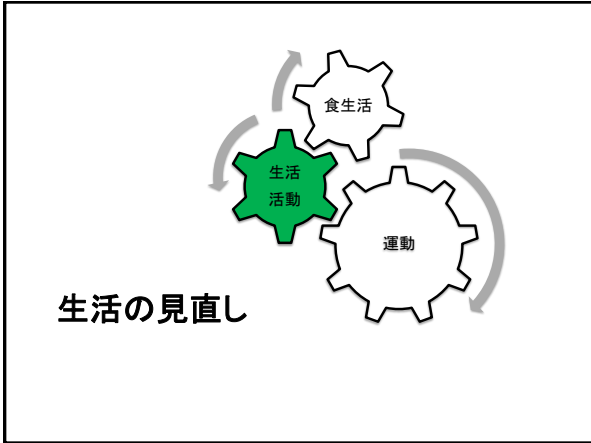
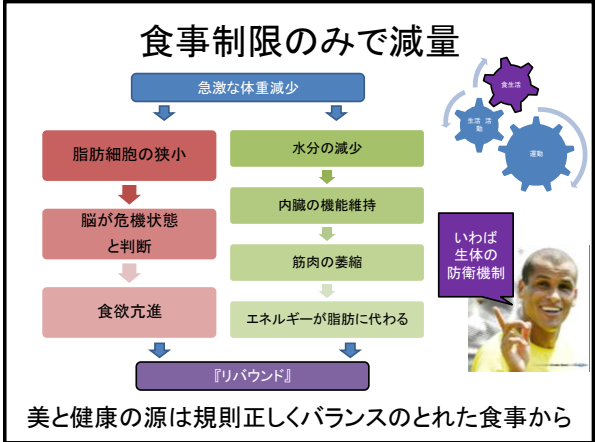
気になる方は一度専門家にご相談を！

カロリー表2

* 数値は資料により異なります (文献2より引用)

おかず	からあげ	ギョーザ	生姜焼き	ハンバーグ	ロースカツ	肉じゃが	モツ煮	豚豚
	253kcal	190kcal	330kcal	323kcal	481kcal	374kcal	174kcal	467kcal
おかず	卵焼き	茶碗蒸し	目玉焼き	ゆで卵	冷ややっこ	アジの干物	塩鮭	サバの塩焼き
	210kcal	61kcal	120kcal	92kcal	84kcal	84kcal	159kcal	202kcal
おやつ	大福	どらやき	せんべい	ショートケーキ	シュークリーム	あんぱん	コーヒー	紅茶
	105kcal	176kcal	38kcal	354kcal	283kcal	295kcal	4kcal	1kcal

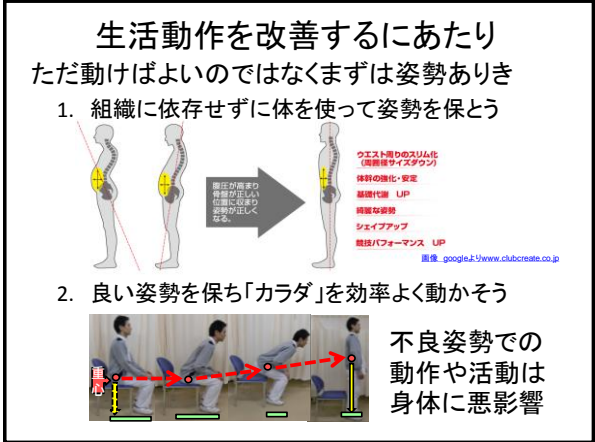
気になる方は一度専門家にご相談を！

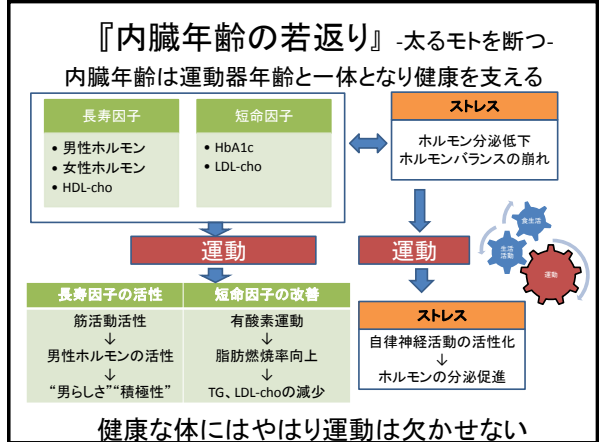
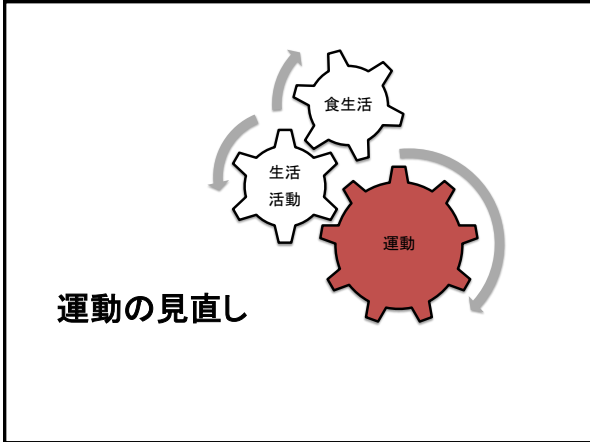


生活活動とカロリー消費

運動内容	(分)	Kcal	運動内容	(分)	Kcal
普通に歩く	60	136	炊事	30	52
階段を上る	10	70	布団の上げ下ろし	10	38
階段を下りる	10	32	布団干し・取り込み	10	53
デスクワーク	30	20	掃除機をかける	30	55
乗物に立って乗る	30	32	雑巾がけ	30	113
自動車の運転	60	32	洗濯干し・取り込み	30	71
自転車に乗って運転	30	65	洗濯(アイロン)	15	24
散歩	30	49	家庭菜園・草むしり	60	129
入浴	30	74			

運動を併用し、効率よく脂肪を燃焼させよう





運動と消費カロリー

運動内容	(分)	Kcal	運動内容	(分)	Kcal
ウォーキング	30	113	縄跳び	30	259
ジョギング	30	194	エアロビクスダンス	30	129
ハイキング	60	291	ダンス	30	97
サイクリング	30	110	ゴルフ	60	324
筋力トレーニング	30	311	テニス	30	194
腹筋運動	10	82	バドミントン	30	194
ダンベル運動	20	248	卓球	30	162
ラジオ体操	30	113	ボウリング	30	81
水泳	30	647			

運動は消費カロリーが多いばかりでなく、

① 基礎代謝up → 体調不良の改善

② 成長ホルモン分泌 → 新陳代謝up → 若返り

免疫力up → 病気予防

理想の「カラダ」を手に入れるために(4)

- しなやかでひきしまったスタイルには筋トレが欠かせない スタイルの改善 = 筋肉の肥大 + 脂肪燃焼
- トレーニングによる効果

体力向上


- 疲れない体づくり

健康

- 血液循環改善

若返り

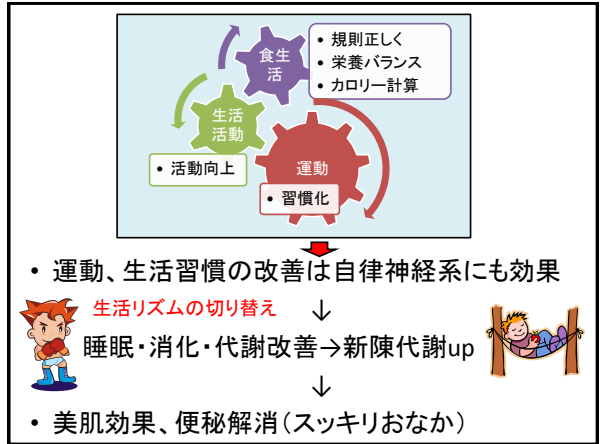
- 乳酸の発生 → 成長ホルモンの分泌促進効果



目覚めた筋肉は体脂肪をさらに落とす

筋活動活性化 → 血液循環改善 → 基礎代謝の向上 → 活動量向上

- それでも筋トレはキツイ大変
- 無理な習慣は長続きせずあきらめのモト
- 日常の活動でも工夫をしてみる
あえて歩く時間をとってみては？(有酸素運動)
 - 脂肪燃焼・体脂肪細胞の狭小
 - 効率よく体を動かし、バランスの偏りを減らす
 - ややキツイ位の運動強度
 - 歩き方にも工夫を
大股/股あげ歩き/蹴りだし歩きなど
 - 継続は力なり
例え5分でも毎日続けられる習慣を
 - 痛くて動かせない場合は専門家にご相談を



『減量成功への秘訣』

① 何のために減量を行うのか明確な目的意識はしっかりもつこと。

従来の生活習慣に無い計画は長続きしないだけでなくストレスやあきらめのもと

② ただし明確な目標は持たないこと

短期間で目先の結果の結果だけに捉われない
 例え1年で1キロの減量であっても健康で美しい「カラダ」づくりに向けた結果であれば成功のあかし

意識を変えるだけでも体に変化はみられる

できるだけ歩く。

・クルマ、エスカレーター、エレベーターはなるべく使わない。

貴重な睡眠時間がやせ体質に

・夜は11時に寝て、遅くとも朝は7時に起きる

食事をとる時間を一定に

・夜9時以降は食事は食べない。朝食は必ず食べる

良く噛んでゆっくり食べる

・食べる順番にも気をつける。野菜→汁→たんぱく質→炭水化物

運動する時間を作る

・きちんと使わない筋肉は「眠っている」 ex) 通勤方法、買い物以外の歩きなど

「外観の美」まとめ

- 減量の基本は「規則正しい生活」
代謝や体内リズムが崩れると脂肪燃焼や消化吸収がうまくいかない
- 1. 3食バランスのとれた食事(要カロリー計算)
- 2. 楽をしない生活動作(姿勢)
- 3. 適度な運動習慣
→メリハリのある生活
→自律神経系へのスイッチの切り替え
- 目的や目標、経過を目で見える形で記録

『美容』とは何か？

化粧、結髪、服飾などによって容貌、容姿をより美しく見せるために形づくること

(世界大百科事典)

顔やからだつき、肌などを美しく整える

美しい顔かたち (大辞泉)

顔や体つきを美しくすること (大辞林)

➡ 外見を触れているが・・・？

それでは・・・

『美』とは何か？

一般的なイメージは？

- ・ 外見的な事
⇒ 髪型、顔、スタイル、服装
- ・ 内面的な事
⇒ 性格、行動、意識



©Yahoo!画像

どのような人に憧れますか？




©Yahoo!画像

『内面の美』って？

いつも笑顔 元気よく 自然体

↓ ↓ ↓

人から魅力的と感ぜられ、周囲の人を幸せにするような雰囲気



どうやって『内面の美』を求めるのか...

自律神経を整えよう！

交感神経 副交感神経

整うと...

➔ **ホメオスタシスの維持**

聞いた事ない言葉...

自律神経

体温調節 代謝 循環 内分泌 消化 発汗 呼吸 生殖機能

様々な事に影響しているのだ！

ホメオスタシスって何？

環境や身体の調子、生活の変化に対して、心身を一定の状態に保とうとする性質



簡単にいうと... ➔ **適応能力**

例えば... 35度の猛暑日

今日は暑いな~

副交感神経

体温の上昇

熱を体外に出したい！

汗をかく 皮膚・筋がゆるむ 血管が広がる

体温のコントロール

例えば... 乾燥した冬の日

風邪引きそうだな

交感神経

細菌・ウイルスの侵入

感染を防ぎたい！

血液循環の向上 体温の上昇 心拍動が速くなる

免疫力の向上

心身をコントロールするのに必要なのだ！

	交感神経	副交感神経
瞳孔	拡大させる	収縮させる
気管	広げる	狭める
心臓	拍動が速くなる	拍動が遅くなる
冠動脈	収縮する	拡張する
皮膚	収縮する	拡張する
血圧	上昇する	下降する
胃腸の働き	抑制する	促進する
呼吸運動	促進する	抑制する

つまり・・・

自律神経を整えよう！

交感神経

副交感神経

バランスが重要である！！
整うと・・・

➔ **ホメオスタシスの維持**

自律神経のリズムが崩れると？

- 全身症状(疲れやすい・倦怠感・目まい・不眠)
- 精神症状(イライラ・不安感・集中力低下・無気力)
- 頭痛・耳鳴り
- 筋肉の張り(首・肩・腰背部の張りや痛み)
- 皮膚(かゆみ・多汗・じんましん)
- 手足(痺れ・冷え・ほてり)

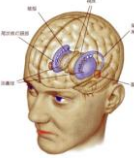
- 眼の症状(眼の疲れ・涙目)
- 口腔(口の渇き・痛み・味覚障害)
- 呼吸器(息苦しさ・息切れ・のどの閉塞感)
- 循環器(動機・不整脈・血圧変動・胸部圧迫感)
- 消化器(食欲不振・吐き気・下痢・便秘・腹部膨満感)
- 泌尿器(頻尿・残尿感・尿の出にくさ)

脳の働きが関係する！？

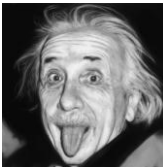
- ・心地よく、メリハリのある生活
- ・マイナスなイメージを作らない

つまり！！

しょうかぶ
脳(視床下部)の活性化



自律神経の働き ↑
交感神経
副交感神経



➔ 身体に作用する

©脳の科学

気持ちを整える事が自律神経を整える

気持ちが落ち込んだ時・・・

- 表情が暗くなる
- 背中が丸くなる
- 食欲が無くなる
- ストレスが溜まる
- 集中力の低下
- 皮膚が荒れる
- 言葉数が減る
- 呼吸が浅くなる

あんまり良くない・・・

気持ちを整える事が 自律神経を整える

身体を動かした時・・・
趣味を行った時・・・



今日はごはんが
おいしく感じるな

家にいるよりも、元
気になった気がする

今日は気持ちよく
眠れそうだ・・・

身体を動かしたら
、気持ちいいな～

前よりも笑顔が多
いと言われた

充実した生活はいいですね！

つまり！！

自律神経を整えるために、充実した生活を送る事が重要です！
不快な経験や記憶が出来るだけ溜めな
いで、メリハリのある生活を送りましょう！

➔ 適度な運動や正しい生活習慣を
目指していきましょう！

『美』を意識したエクササイズ

- ① **顔・指** ～自律神経を整える～
- ② **脚** ～美脚を目指して～
- ③ **体幹**
～ぽっこりお腹からの脱却、くびれの獲得
しなやかな背骨の動きを目指して～
- ④ **肩甲骨**
～肩の力を抜いて、締まった
背筋や二の腕を目指して～

① **顔・指** ～自律神経を整える～









① **顔・指** ～自律神経を整える～

指のマッサージをしよう！





指を一本ずつ伸ば
していきましょう

手を組んで、手首を
回していきましょう

① **顔・指** ～自律神経を整える～

足・足首のマッサージをしよう！





手で足の裏をほぐし
ていきましょう

足の指の間に手の指を入
れて、足首を回しましょう

① **顔・指** ～自律神経を整える～

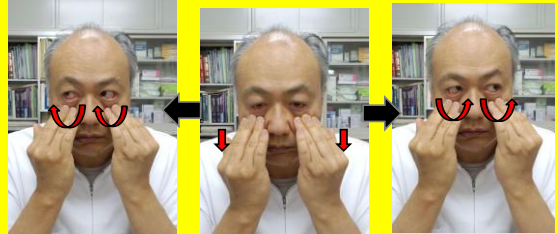
頭・顔のマッサージをしよう！



頭のマッサージ 額のマッサージ

① **顔・指** ～自律神経を整える～

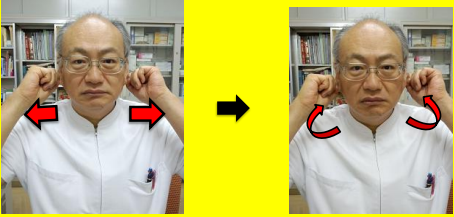
眼の運動をしよう！



まぶたをほぐしながら、眼球を転がすようにゆっくりと動かしましょう

① **顔・指** ～自律神経を整える～


耳のマッサージをしよう！



指で耳をつまんで、軽く引っ張ってみます 軽く引っ張りながら、耳を回してみまじよう

美容って??


「美容」と聞いて何をイメージしますか??



髪型? メイク? ファッション?



痩せてる? 太ってる?



寝不足？ 疲れ？ ストレス？

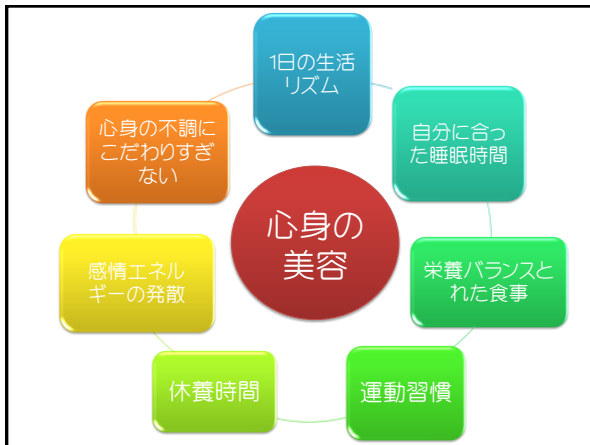
何を変えるか。何が変わられるのか。

姿勢や精神面など色々ありますが、、、

一番大切なのは&変えやすいのは

- ・自律神経機能
- ・生活習慣
- ・運動習慣

いつ変えるの？ _____ でしょ！



1. 1日の生活リズムをつくる

毎日の生活は、**食事、仕事(活動)、睡眠・休養**で成り立つ。

仕事のときは**交感神経**が活発になり、睡眠や休養のときは**副交感神経**が活発になります。

夜更かしや不規則な食事などで生活リズムが乱れる

起床・就寝時間、1日3回の食事時間をだいたい決めて生活リズムを整えましょう。

2. 自分に合った睡眠時間を確保する

睡眠時間は8時間必要といわれますが実際にはかなり個人差があります。10時間眠らないとすっきりしないという人もいれば、6時間あれば十分という人もいます。

大切なのは

「たくさん眠らなければ」…**強迫感**
 「眠れなかったから、きょうは調子が悪い」…**思い込み**
 ⇒**ストレスを作らない。**

夜22時～2時のゴールデンタイムに睡眠をなるべく取る(就寝して3時間は目覚めないことが大切)

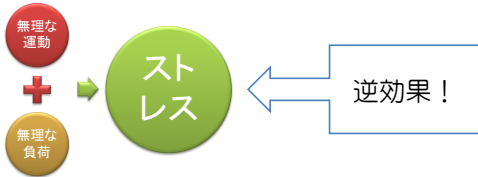
3. 栄養バランスのとれた食事を心がける

栄養バランスのよい食事をとることは、健康の基本。ストレスに負けないためには…

特に**タンパク質、ビタミン、ミネラル、カルシウム**が不足しないようにすることが大切。

外食が多い人はビタミンやミネラルが不足しがち。意識して生野菜や果物を食べるように心がけましょう。

4. からだを動かす習慣をつける ストレス解消には運動が欠かせません。が、



日々の暮らしの中で、気軽にからだを動かすことを考える。ウォーキングは10分程度ブラブラ歩くだけでも、ストレス解消という面から見ると十分です。

大事なことは動かすこと！！

5. 心から楽しめる“休養時間”をつくる

休養といっても、ただ横になって身体を休めるだけでは、ストレスを十分に解消できない。

自分が楽しめる時間をもつことが大切！



スポーツや遊び、人によっては仕事でも、自分が好きなことに熱中していると、ストレスを忘れてしまうものです。

6. 感情のエネルギーを発散させる

ストレスを感じる → 感情を抑え込んでしまう



自律神経に影響してしまう！！

マイナスの感情を閉じこめていくと、少しずつストレスがたまっていきます。

嫌なことや悩みがあるときは、その感情を外に発散させるようにしましょう。誰かに話す、日記を書く、絵を描くなどの方法もあります。

7. 心身の不調にこだわりすぎない

日々の生活 ⇄ ストレスの連続

自律神経のバランスが崩れ、心身の不調を感じることは誰にでもあること。

不調をどう受け止めるかは人によって違いがあります。

自分の心身の調子に敏感な人は、ちょっとした不調でも気にしてしまう。そうすると、それが症状として定着してしまいます。

ちょっとした不調でも、それにあまりこだわらないようにすることが、自律神経失調症を防ぐことにつながります。

三食の役割

朝食

・体温安定・血糖値の上昇・生活のリズムの安定

昼食

・午後からの活動のエネルギー源

夕食

・疲労回復(使用したエネルギー補給)・身体づくり

朝食を食べなかったから昼食で2倍食べればOK？



答えはNOなんです！！

①本当に2倍食べられますか？

⇒本当に1日に必要な量が取れてない！

②一度に利用できる栄養素の量は決まっている

⇒(例)タンパク質は20～30g

⇒取りすぎたタンパク質⇒体脂肪・内臓負担増

大切なのは**バランス**です！

健康的な食事を心がけましょう！！



1群:魚・肉・たまご・大豆・大豆製品

主な作用	骨や筋肉を作る、エネルギー源となる
代表的な食品	牛肉、豚肉、鶏肉、たまご、うずら卵、貝類、魚、いか、たこ、海老、ちくわ、はんぺん、味噌、豆腐、納豆、ハム・ソーセージ、など
1日の摂取量	肉・魚・卵は150～160g。大豆製品は70g。

不足すると…体力が無くなる。労働意欲が無くなる。
子供は脳の発育が悪くなる。

・良質のたんぱく質の供給源となり、副次的にとれる栄養素として、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2などがあります。

2群:牛乳・乳製品・小魚類(骨ごと食べる)・海藻

主な作用	骨や歯を作る、体の各機能を調節。
代表的な食品	牛乳、チーズ、ヨーグルト、メザシ、海苔、ひじき、昆布、ワカメ、スキムミルク、めざし、わかさぎ、しらす干しなど
1日の摂取量	厚生省の決めた日本人の栄養必要量によると、カルシウムは一日600mgが必要とされています。しかし、実際に摂取している量は540mg。日本人の食生活では慢性的に不足しがちです。

不足すると…歯や骨がもろくなる。全身の発育が悪くなる。

2群:牛乳・乳製品・小魚類(骨ごと食べる)・海藻

日常に現れるカルシウム不足の兆候。

1. まぶたがピクピクする。
2. 突然足がつる。
3. 女性の場合、生理不順が酷くて辛い。
4. もの忘れが激しくなかなか思い出せない。
5. ちょっとした事でイライラする事が多い

※カルシウムは骨以外にも、血液の凝固、筋肉の活動性、各種酵素の働きに係わっているので、不足するとこれらの働きが悪くなります。

3群:緑黄色野菜

主な作用	皮膚や粘膜の保護、体の各機能を調節。
代表的な食品	にんじん、ほうれん草、春菊、大根葉、小松菜、かぼちゃ、萵など
1日の摂取量	100gを目標に！

不足すると…食欲が無くなる。発育が悪くなる。皮膚が荒れやすくなる。

・ビタミンA(カロチン)の供給源として重要。また、ビタミンC、カルシウム、鉄、ビタミンB2の供給源ともなる。
・油と一緒に調理すると腸内でカロチン(ビタミンA)の吸収率が上がります。

4群:淡色野菜・果物

主な作用	体の各機能を調節
代表的な食品	大根、白菜、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、トマト、レモン、みかん、りんご、梨、いちごなど
1日の摂取量	色の淡い野菜・果物で200gを目標にしましょう。

不足すると…疲労が抜けない。体がだるい。口内炎がでやすい。

・色の淡い野菜と、柑橘類を主とした果物で、ビタミンCの供給源として重要。その他カルシウム、ビタミンB2、ビタミンB1の供給源としての役割も大きい。

※就寝前などに摂取すると太りやすいため注意！

5群:お米・パン・いも・麺類・砂糖

主な作用	エネルギー源となる、体の各機能を調節。
代表的な食品	ご飯、パン、うどん、そば、スパゲッティ、さつまいも、じゃがいも、砂糖、菓子類など。
1日の摂取量	澱粉食品500～600g

不足すると…疲れやすくなる。元気が無くなる。体重が減る。
 ・炭水化物・糖質を多く含んだ食品。糖質性エネルギー源となる。いも類は、糖質のほかに、ビタミンB1、ビタミンCなども比較的多く含まれる。
 ※澱粉など糖質は、取りすぎによる肥満が問題になっていますので注意しましょう。

6群:油脂類・脂肪の多い食品

主な作用	エネルギー源(脂肪性エネルギー源)となる。また、必須脂肪酸の供給源ともなる。
代表的な食品	てんぷら油、サラダ油、ラード、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなど。
1日の摂取量	30g摂りましょう。 ※脂肪は肉、魚、卵、牛乳など、殆どの動物性食品に含まれています。目に見える調理の油としては、大さじ2杯程度で良い。

不足すると…骨の発育が悪くなる。胃の負担が多くなる。
 ※脂肪が足りないと胃の満腹感が少ないので、量を多く食べるようになり、胃の負担が多くなります。
 ※重要な働きをしますが、体内ではつくれません。

でも、美しい身体になりたい…



『美』を意識したエクササイズ

- ① **脚** ～美脚を目指して～
- ② **体幹**
～ぽっこりお腹からの脱却、くびれの獲得
しなやかな背骨の動きを目指して～
- ③ **肩甲骨**
～肩の力を抜いて、締まった
背筋や二の腕を目指して～
- ④ **応用動作** ～更なる美容を目指して～

① **脚** ～美脚を目指して～① **脚** ～美脚を目指して～

脚を伸ばしていきましょう!

太ももの内側に
タオルを挟みます脚を曲げてから、ゆっくりと
内もも、お尻の筋肉を締めます

① 脚 ～美脚を目指して～

ひざを伸ばしていきましょう！

背筋を伸ばして、ももの裏側の筋肉を意識して、ひざを伸ばします
 少しずつ床から挙げていきます

① 脚 ～美脚を目指して～

足首や指を動かしましょう！

足首を伸ばして、指を曲
 つま先を上に向けて、指を反らして、ひざを曲げます

① 脚 ～美脚を目指して～

脚を伸ばしていきましょう！

体が傾かないように
 脚が伸びるイメージ
 真っ直ぐ挙げる
 床を押すように

片方の踵をゆっくりと挙げて、ひざをまげます
 挙げた踵をゆっくりと下ろして、ひざを伸ばします

② 体幹
 ～ぽっこりお腹からの脱却、くびれの獲得
 しなやかな背骨の動きを目指して～

② 体幹 ～ぽっこりお腹からの脱却～

深呼吸をしていきましょう！

鼻から吸って
 口から吐いて
 下腹をへこまして

肩の力を抜き、鼻からゆっくりと息を吸います
 口からゆっくりと吐きながら、下腹をへこましていきます

② 体幹 ～くびれの獲得を目指す～

脇腹を鍛えよう！

背筋は伸ばして
 肩の力は抜いて
 脚は動かさない

お尻や足裏が座面・床から浮かないように骨盤を左右に傾けます

② **体幹** ～しなやかな背骨の動きを目指して～

背骨を動かそう！

座面・床からお尻・足が浮かないように、**ゆっくりと呼吸に合わせて、背骨・骨盤を動かしていきます**

② **体幹** ～しなやかな背骨の動きを目指して～

背骨をひねりましょう！

片手を胸に置いて、呼吸に合わせて**ゆっくり体をひねっていきます**

③ **肩甲骨**

～肩の力を抜いて、締まった背筋や二の腕を目指して～

③ **肩甲骨** ～締まった二の腕を目指して～

肩甲骨を下げましょう！

座った姿勢で両手を手の横に置きます
手で座面を押すようにして**背筋を伸ばしていきます**

③ **肩甲骨** ～締まった二の腕を目指して～

肩甲骨を動かしてみよう！

肩の力を出来るだけ抜いて、肩甲骨をゆっくりと動かしていきます

③ **肩甲骨** ～肩の力を抜いていこう～

しなやかに腕を挙げましょう！

座った姿勢で両手を上に挙げていきます
肩甲骨が上がらないように注意して無理になく行います

③ **肩甲骨** ~肩の力を抜いていこう~

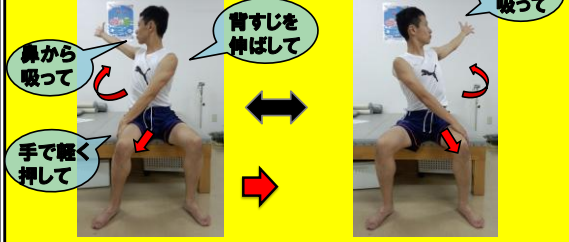
しなやかに腕を下げましょう!



タオルを持って両手を挙げます **肩甲骨を下げるようにして、腕を背中側に下げていきます**

③ **肩甲骨** ~伸びやかな腕の動きの獲得~

しなやかに腕を広げましょう!



反対の手で太ももを押すようにして、体をひねりながら、腕を伸ばしていきます

④ **応用動作** ~つながりあるしなやかな動きの獲得~

腕と体をつなげていきましょう!



呼吸に合わせて、腕や背骨・骨盤を連動させながら動かしていきます

④ **応用動作** ~背筋を伸ばして、脇腹を締めよう~

腕を伸ばして体を動かそう!



両手を組んで、腕を挙げていきます **腕を挙げたまま、身体をゆっくりと倒していきます**

④ **応用動作** ~背筋を伸ばして、脇腹を締めよう~

腕を伸ばして体を動かそう!



片手をひざの上に置き、腕を伸ばしていきます **脇腹を広げるようにゆっくりと伸ばしていきます**

④ **応用動作** ~背筋を伸ばして、手足を伸ばそう~

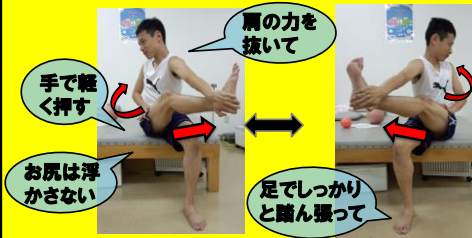
腕・足を伸ばして体を動かそう!



背筋を伸ばして、片側の腕を伸ばしながら、ひざを伸ばしていきます

④ 応用動作～伸ばし、ひねり、引き締まった腹を目指す～

体をひねりながら伸ばそう！



手で反対側の足を持って、体をひねりながら足を伸ばしていきます

本日のまとめ

皆様いかがでしたか？

「美容」というテーマで皆様の期待にそぐえた内容だったでしょうか？

『外見の美』については、もう一度今の生活を見直し、食生活・日常の活動・運動習慣の改善できる点を変えていこうというお話をさせていただきました。

『内面の美』については、自律神経系を整えることの大事さと、自律神経系の調節に向け、生活や食習慣の具体的な見直しについてお話しさせていただきました。

終わりに

- 今回は一生を共にする身体のため心身共に美くなるためには、という事を考えお伝えしました。
- 大切なのは『美容』とは『外見の美』と『内面の美』は相互に関連しあっているということです。
- 今の生活習慣を見直し、自分に無理なく行えることから始めて、見た目にも美しく・若々しく・健康的な『カラダ』を取り戻すことこそ我々のお伝えしたい『美容』と考えます。

本日は長時間のご清聴ありがとうございました。

引用文献

1. 体脂肪が落ちるトレーニング(石井直方・谷本道哉著)/高橋書店
2. 賢い体重の減らし方(Recording Diet Basic Book)/株式会社
3. 変形性膝関節症(黒田栄史)/法研
4. メタボリックシンドローム(和田高士)/保健同人社
5. 伸筋カトレーニング(中村格子)/青春新書