

# 運動する時間が無い…、スポーツが嫌い…、 毎日ががんばれない…そんなあなたでも大丈夫。

自宅で簡単！  
セルフケア  
STEP③

健康になるためには運動が必要だといろんな所で聞きますよね。

でも「スポーツジムで腰を痛めた…」とか「ヨガで首をひねった…」とか「運動してもおもうようにやせない…」とか、こんなお悩みで来院される方が本当に多いんです。

そもそもなぜ「運動」をしなければいけないのでしょうか？

なぜ健康になるためにしている「運動」が体を痛めてしまうのか？

結果の出る運動 × 結果のでない運動のポイントとは？

## 健康になるための運動法の3つのポイントを知りましょう

### ポイント①【循環】

人間の体は50%~70%が水分です。そのため健康な体になるには、水分の循環すなわち**血液循環が良いこと**が必須です。体は心臓（動脈系）と筋肉（静脈系）のポンプによって血液循環がつくられるので、筋肉をポンプさせる「運動」が健康のために重要になります。

また血液循環が不足すると筋肉は固くなり、ケガしやすくなります。気温・気圧・天候などによって日々体の環境は変わりますから、いきなりストレッチなどは危険なのでやめましょう。

まずは**必ずウォーミングアップ**で血液循環を良くしてから、運動を始めるようにしましょう。

### ポイント②【姿勢】

体内の水分の循環の通り道になるのが血管やリンパ、脊椎や内臓などになります。あなたの姿勢がゆがんでいると、その通り道も**ゆがみ、循環が滞りやすくなります**。また、筋肉や腱も緊張して固くなり、思うように動けずケガしやすくなったりします。循環しやすいよう、また筋肉が自由に動けるよう、姿勢を整えること、**姿勢を整えた状態で運動することが**健康な体になるためには非常に重要です。

### ポイント③【血液の質】

どんなに筋肉のポンプがさかんでも、中を流れる体液がドロドロだったり、老廃物などゴミが多かったりしたら、せっかくの運動も台無しです。また筋肉や神経の細胞はカルシウムイオンなどミネラルのもつ電気信号でコントロールされていますから、ミネラル不足だと筋肉は固くなり、ポンプしにくく、またケガしやすくなってしまいます。血液循環不足はマッサージで改善できるかもしれませんが、**栄養不足の固さは栄養を摂らなければ良くなりません**。血液の質を整え、しっかり必要な栄養素（とくにカルシウムなどのミネラル）を補給してから運動するようにしましょう。

運動すれば健康になる!!  
ウンとホント



## 運動でセルフケアしたいならココをチェック

### POINT①

#### 循環をあげるオススメ運動方法

最大心拍数の65%~85%で30分程度「動き続ける」ような運動がオススメ。もちろん必ずウォーミングアップ、クーリングダウンも忘れずに。

あなたの最大心拍数とは？

220 - 自分の年齢 / 回 = 一分間に心臓が打てる最大心拍数

### POINT②

#### 運動する姿勢に注意！

猫背や姿勢がゆがんだまま運動すると、ケガしやすくなり運動効果もダウンします。

よい姿勢を意識しながらスポーツしましょう。

運動前に整体やマッサージなどで姿勢を整えておくのもオススメ。

### POINT③

#### 運動する前に体の状態もチェック

食生活の乱れや、前日飲酒をしていると筋肉に必要なミネラルが足りず上手く動けなかったりケガすることも。栄養素（とくにカルシウム）を普段の食事からしっかり摂るよう意識しましょう。オススメは納豆や海藻類などです。牛乳はカルシウムの吸収が良くないのでオススメしません。

「筋肉はなにもしなければ3日で寝たきりになる」といわれるほど重要な物です。

健康はお金で買えない物だからこそ、日々のメンテナンスをしっかりと行う必要があるのです。

あなたの身体の状態は同じように見えて毎日違うことを意識しながら、あなたもセルフケアしてみてください。

でも毎日の運動がどうしても無理…。苦手…。

そんなあなたのためには、私たちの施術で良い循環環境を作れますので代わりにして上手に利用してくださいね。

# 健康になりたい…

# でも毎日整体に通ったり運動は難しい…

# そんなあなたのために。



## 履くだけ整体 ABサポーター

履いてるだけであなたの体を快適に！

整体師が整体器具として開発。全身バランス改善用「整体サポーター」

### Step 1

まずは体のチェック



### Step 2

サポーターを装着してみよう（左右用があります）



### Step 3

その場で足踏みを 30 秒間行います



### STEP 4

再度、体のチェックをしてみよう



サポーター ¥12,000 (税別)

こんな方にオススメ

- 立ち仕事がつらい
- 猫背が気になる
- 階段の上り下りで膝が痛い
- 足のむくみが気になる
- 運動する前、した後のケアに
- スポーツのパフォーマンス UP 用に

## ココリス ~1日に必要なミネラルはこれだけでOK!~

あなたの1日に必要なカルシウムは700mg以上。マグネシウムは370mg。その他にも鉄、亜鉛など、これを毎日オーガニック食品などの安心な食品でしっかり摂ろうと考えたらいくらかかりますか？

ココリスは、1日あたりたった360円（※）で、安心安全にあなたのミネラルバランスを整えます。あなたもまずは体感してみてください。

※1日3包毎食後服用の場合



ココリス 100袋入 ¥12,000 (税別)

### サプリメントの正しい選び方

まずは毎日の食事から

カロリーは充分でもビタミンやミネラルが不足しがちな現代人。まずは毎日の食事を見直していきましょう。でも日本という土地的に、食生活的にどうしても不足しがちな栄養素も実際にあります。飲みやすく、毎日続けられる物を選びましょう。

吸収しやすいものを選びましょう

カルシウムや鉄などの無機物は水に溶けないので、市販の格安ミネラルサプリメントのほとんどは体に浸透吸収されません。体が栄養素を吸収しやすいよう、しっかり工夫してあるサプリメントを選びましょう。

自然原料のものを選びましょう

格安サプリメントのほとんどは、人工的に作られた栄養素を配合して作られています。できるだけ自然の原料をそのまま使用し、バランス良く配合された複合型のマルチサプリメントを選びましょう。

こんな方にオススメ

- 体が固くなってきた気がする方に
- 昔よりケガしやすくなった…
- よく足がつる
- 最近イライラしたり落ち込みやすい
- 成長期や受験生のお子様
- 妊娠中や授乳中、高齢者の方に

肩こりや腰痛、冷え性などの体の悩み解消法から、  
熟睡法や健康レシピ、美容における秘密のテクニックまで…

いますぐ「健幸」になりたいあなたに役立つ最新ニュース記事が満載！

熟睡生活  ゆめレシピ

熟睡生活

検索