

首・肩のコリも改善、姿勢も良くなる！

「背骨ほぐし」で自律神経ケア



教えてくれたのは
石垣英俊先生

鍼灸師、神楽坂ホリスティック・
ケア代表。ヨガ、中医学など
を融合した施術を行っている。

自律神経は内臓の働きや血流を司る重要な神経です。この働きが乱れると、さまざまな不調のもとに。自律神経が通る背骨周りの緊張をほぐして、バランスを整えましょう。

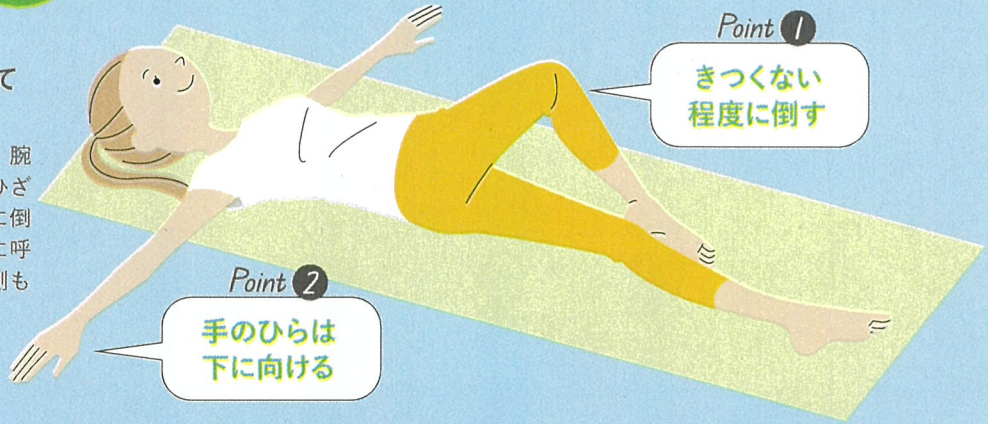
イライラ・
モヤモヤを
解消

朝のストレッチ

自律神経が集まる「^{きょうつい}胸椎」周辺をねじって刺激を与えます。首や肩のコリ、食欲不振にも効果的。

仰向けに寝て
腰をひねる

仰向けに寝て、腕を広げる。右ひざを立て、左側に倒して3回自然に呼吸する。反対側も同様に。



Point ①

きつくない
程度に倒す

Point ②

手のひらは
下に向ける

気持ちが
前向きに

日中のストレッチ

肩甲骨周りの筋肉をほぐして、自律神経にアプローチ。姿勢も良くなり、呼吸や内臓も活性化します。



1
手を組み
胸を張る

足を肩幅に開き、手を後ろで組む。息を吸いながら上を向き、肩甲骨を内側に寄せ、息を吐きながら戻す。



2
胸の前で
手を組む

足は肩幅に開いたまま、ひじを曲げて両手を胸の前で軽く組む。



3
手を前方に
押し出す

手を前方に押し出す。ひじは軽く曲げること。背中を丸めて下を向き、5秒キープ。

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと
あなたを豊かにする情報をお届けします！



ルネサンス
マガジン
「ルネマガ」



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はこちらから

RENAISSANCE

ルネサンス施設



PMS 更年期

女性の不調とのつきあい方



教えてくれたのは
善方裕美先生

よしかた産婦人科院長。女性のヘルスケアについて積極的に取り組んでいる。

女性特有の不調、つらい症状があっても我慢してそのままにしているのでは？
原因と対処法を知って、あなたの心と体を楽にしましょう。

PMS

(月経前症候群)

どうしてなるの？ PMS

PMSは生理の1週間ほど前から起こり、生理が来ると治まります。生理前は女性ホルモンの量が大きく変動し、さまざまな体の働きに影響して心身の症状に。ストレスなどで症状が重くなることも。



こんな症状が イライラ、情緒不安定、乳房の張り、腹痛、頭痛 ほか

更年期障害

どうしてなるの？ 更年期

閉経の前後5年の10年間ほどが「更年期」で、重い症状が出る場合を「更年期障害」といいます。女性ホルモンの量が大きく低下することで自律神経に影響を受け、多種多様な症状につながります。



こんな症状が のぼせ、多汗、倦怠感、動悸、肩コリ、憂うつ感 ほか

教えて！「PMS」Q&A

- Q 生理がある間PMSが続くの？
- A 出産・育児や転居・転職など、生活環境が変わると症状が軽くなる場合があります。
- Q PMSで病院に行ってもいいの？
- A 「これくらいなら我慢できる」を基準にせず、痛みやイライラなどで「体や心がつらい」と感じたら受診を。低用量ピルや漢方薬での治療があります。



教えて！「更年期」Q&A

- Q 更年期障害は誰でもなるの？
- A 症状がまったく見られない人もいます。体質もありますが、性格や環境の影響も大きいので、ストレスを減らすよう心がけ、大らかな気持ちで過ごして。
- Q 母の症状が重かったので私も？
- A 遺伝するという医学的根拠はありません。ただ、親子は生活習慣や考え方から傾向が似やすいということはあるかもしれません。



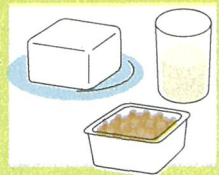
PMSを軽くするには？

- **カフェイン・精製糖を控える**
イライラ、緊張感を強くするので、コーヒーや紅茶は控えて。甘味は黒糖、てんさい糖、きび砂糖がおすすめ。
- **カルシウムを摂取する**
カルシウム、ビタミンDの摂取で痛みやむくみ等の症状緩和に。
- **運動する**
ヨガなどの軽い運動を。めぐりがアップし気持ちも晴れやかに。



更年期障害を楽にするには？

- **ホルモン補充療法や漢方薬で治療する**
婦人科では、低下した女性ホルモンを補う「ホルモン補充療法」を行います。パッチをお腹に貼るなど、手軽な方法もあります。漢方薬も効果的なので医師に相談を。
- **大豆食品を摂る**
大豆の成分「イソフラボン」には、女性ホルモンのような働きがあり低下をサポートします。納豆、豆腐、豆乳などを日々取り入れて。



スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと
あなたを豊かにする情報をお届けします！



ルネサンス
マガジン
「ルネマガ」



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はこちらから



ルネサンス施設



教えてくれたのは
石原新菜先生

医師。インバクラクリニック副院長。漢方医学、自然療法、食事療法などを積極的に取り入れ、様々な病気の治療にあたる。「免疫力を上げて得する人になるコツ33」(学研プラス¥748)など、著書多数。

カンタン&続けられる

免疫力アップの ヒント



Illustration
WOODY

免疫は、誰にでも備わっている力ですが、この力をアップさせるには、
毎日をどう過ごすかがポイントです。
簡単に始められて、無理なく続けられるヒントを
食生活、日常生活、運動の3つのテーマでご紹介します。

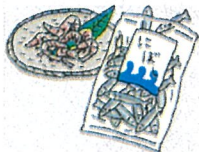
01 食生活 Eating habits

腸内環境を 整える発酵食品を



免疫細胞の約7割は腸に存在しています。納豆やキムチ、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に摂って、腸内に善玉菌を増やしましょう。

「丸ごと食品」を 食べる



皮ごと食べる大豆やごま、頭や骨まで食べられる小魚類などの「丸ごと食品」で、食物繊維やビタミン、ミネラルをバランスよく摂取。

酸っぱい・ 辛い料理を食べる



酸味、辛み、苦みなどの刺激は胃腸の働きを活発にして消化を助け、体を温めます。白血球を刺激し、免疫力を上げる作用も。食べ過ぎに注意。

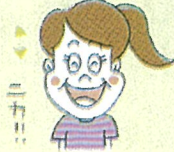
02 日常生活 Everyday life

朝一番に 「パワーポーズ」をとる



アメリカの社会心理学者が提唱。力強いポーズは体内のホルモンバランスを整え、自信や勇気を与えます。ガッツポーズでもなんでもOK!

口角を上げて “作り笑い”をする



笑いは、ウイルスやがん細胞を退治する「NK細胞」を活性化し、自律神経を整えます。意識して口角を上げるだけで同様の効果が!

「息を長く吐く」 腹式呼吸を



腹式呼吸のような深い呼吸は副交感神経を優位にし、免疫機能を高めます。難しく考えず「ちょっと吸って長く吐く」を意識すればOK。

03 運動 Exercise

せかせか早歩きで 筋力アップ



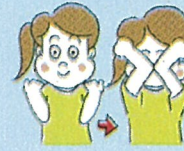
通勤や買い物の時間を有効利用! 少し息が弾むくらいの早歩きは、免疫力を上げるためにおすすめの有酸素運動。筋力アップにも効果的。

階段をつま先で 上るようにする



階段を上るときや電車の中ではつま先立ちで。ふくらはぎの筋肉が鍛えられると、全身の血流が促進され、血液中の免疫細胞が活性化。

肩の上げ下ろしで 筋肉をほぐす



肩の上げ下げやぐるぐる回しだけでも、筋肉は十分にほぐれます。肩こりの予防になるのはもちろん、体温が上がり免疫力もアップ!

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



健康管理アプリで日常生活も楽しく自分管理(無料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと
あなたを豊かにする情報をお届けします!



ルネサンス
マガジン
「ルネマガ」



ルネサンス
公式Facebook
ページ

ルネサンスの情報は
こちらから



ルネサンス施設