

薄着の季節にスリムなお腹を準備しよう

～簡単!!呼吸するだけでペタンコお腹の完成!!～

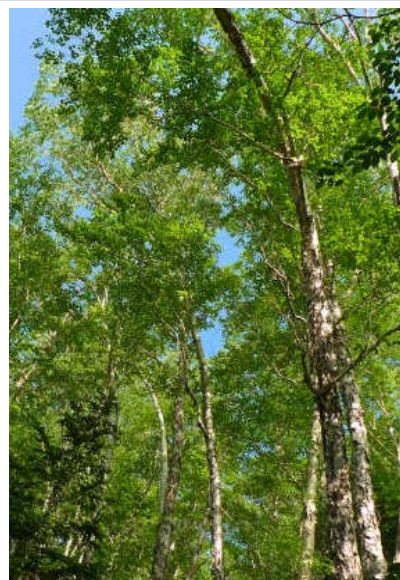
記録的降雪

観測史上初となる記録的降雪により、被害を受けられましたみなさまに謹んでお見舞い申し上げます。一日も早い復旧と、みなさまのご健康を心からお祈り申し上げます。

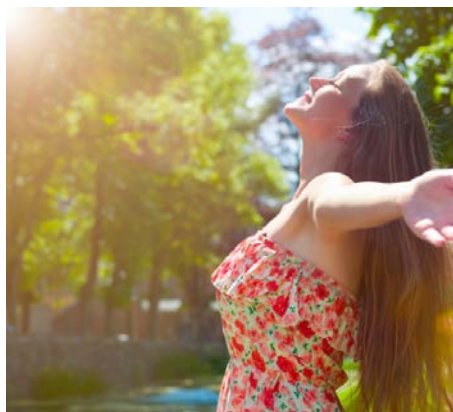
季節は冬から春へ、

2月の大雪には本当に驚きましたね。困ったと言った方が正しいでしょうか。やはり災害とは、想定外の時に発生するもので、改めて準備や対策の重要性を感じました。未だにその爪あとは残っていますが、復旧に向けて頑張っていきましょう!!

さて、気が付けば春はもうそこまで来ており、徐々に気候も温かくなってきました。準備と言えば、冬の間蓄えてしまった栄養、今までは、コートやセーターなど上着の下に隠れていましたが、これからの季節は衣も薄くなってきますので、それまでに何とかしたいところですよね。そこで今回は、普段何気なく行っている呼吸を意識し、お腹に力を入れるだけで、理想のペタンコお腹になれる方法を一緒に勉強していきましょう。「時間がない」「忙しい」をもう言い訳にできない、簡単&楽々&誰にでもできるダイエット法です!!



呼吸を変えて痩せ体質に



呼吸は代謝の中でも最も重要な役割を担っている部分です。また、人間の呼吸の回数は1分平均18回といわれていて、1日に換算すると、26,000回といわれています。

呼吸では主に横隔膜という筋肉が使われます。呼吸を正しく行うことで横隔膜が鍛えられて吐く力が増し、新鮮な酸素を身体の中に吸いこむことができるようになります。酸素が身体に十分にまわれば、筋力もアップし新陳代謝も活発になります。

さらに、背骨を支えるインナーマッスルも鍛えられるので、呼吸をするたびに全身を筋トレするのと同じ効果が期待できるようになります。

また、正しい呼吸法を身に付けると自律神経の働きも良くなり、ストレスの解消や顔色が良くなる効果にも繋がります。呼吸は生きている限り続けるものですので、これを少し意識して変えるだけで、代謝アップによるダイエット効果、美肌効果、その他健康面でのいい効果が十分期待できます。では次に、その具体的な方法について見ていきましょう。



★呼吸は全ての健康の基本となっています。現代人はその忙しさから呼吸が浅くなってしまっているそうです。体の不調を感じたら、何度か深呼吸をするだけで、改善されるので試してみてください!!

お腹の仕組みを確認

触れてみると分かりますが、お腹の周りに骨はありません。お腹は空洞になっていて、そこに内臓が詰まっています。その内臓を支えているのが筋肉なので、筋肉が衰えると内臓が下がり、お腹がポッコリしたり、脇腹がブヨブヨしたりする原因になります。お腹にグイッと力を入れて凹ますと、ワンサイズぐらい小さい洋服が着られることがありますよね？お腹のゆるみは筋肉の衰えによるところが大きいので、この緊張状態を日常生活でも筋肉で保てるようにすれば、ペタンコなお腹が完成するということになります。それを叶えてくれるのが、呼吸によるお腹凹ませ方法です。インナーマッスルを効率良く使う呼吸法によって、理想のペタンコ腹が完成します！



ペタンコお腹を作る方法

では実際に、呼吸によってインナーマッスルを鍛え、ペタンコお腹を作る方法を見ていきましょう。空腹時や満腹感が落ち着いた時に実践しましょう。

1. まず息を全部「ハーツ」と吐き出し、お腹を凹ませる。
 2. お腹を凹ませた状態を保ったまま、横隔膜を横と後ろに広げ自然に呼吸をする。
- ☆ お腹を凹ませた状態を最初のうちは5～10秒を目安にキープ。
慣れてきたら、30秒間キープし、徐々に時間を伸ばしてみましょう。

注意点とポイント

- ・布団の圧縮袋が縮むようなイメージでお腹を凹ます
- ・おへそが背骨に付くぐらいお腹を凹ます意識を持つ
- ・肩が上がらないようにお腹で呼吸するよう集中する
- ・うなじを斜め後ろに引き上げ、あごは引く
- ・つむじと尾てい骨を対に引きあうように背骨を伸ばす



インナーマッスルを鍛えると

普通の呼吸より吐く力を意識しながら深い呼吸をし、その状態をキープすることで様々なインナーマッスルを鍛えることが可能です。まずは腹横筋、一番深い筋肉で内臓を守っている筋肉なので、内臓が活性化し代謝もアップすることで、腹筋エクササイズと同様の効果が得られます。次は腹斜筋、筋肉のコルセットが出来るので、食べ過ぎ、飲み過ぎでもお腹が出なくなり、乱れがちな脇腹が引き締めます。腸腰筋は下腹ポッコリやヒップの下垂を予防します。また、骨盤周りの筋肉を鍛えることで、骨盤が安定し、自然に背骨が伸びるので美しい姿勢をキープ出来ます。通勤中や家事の合間でも、意識すればすぐにできるのが呼吸によるお腹凹ませ方法です。これだけで代謝がアップし、腹筋も鍛えられますので、是非実践してみてください!!



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1122
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!
www.ueno.vc

