

Refuge

疲れたじと身体に
リラクゼーションサロン
〜リフージュ〜
http://tr-refuge.com
NO.153 2016年2.3月号

春を近づき 気持ちも軽くなってまいにね!! 足取りも♪

今月のお話「腹凹エクササイズ」固いお腹は痩せない!!

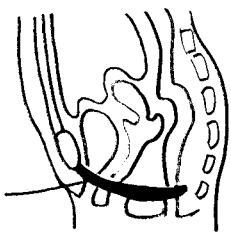
お腹を凹ませるカギは、内側の筋肉のやわらかさ!
ダイエットしても、お腹だけが痩せない... これは水逆みをかかえる方が多いのです。
これは、お腹のインナーマッスルが固いから。ここが固いと全身の動きが鈍くなり、
同じ筋肉ばかりを使ってしまうと筋肉全体が動かず、エクササイズが効きにくくなります。
お腹の凹みを引き起すのは、正しく腹式呼吸ができていないからで、日頃の姿勢
が悪く、腰が反ったり猫背だったり、腹筋が正しく使えていないのが原因です。
まずは腹式呼吸で「お腹の奥の筋肉をしっかりと動かし、ゆるめること」が大切!
さらに手で「お腹をさするだけ」で筋肉はもっとやわらかくなりますよ。

CHECK! こなたみは、お腹が固くて痩せにくいかも (CHECK! 腹式)

- 体をひねると、左右で動きに差がある
 - 椅子に腰かけた時、膝頭をつけて座っていない
 - パソコンやスマホをよく見る
 - 肘が〇肘がきみ
 - 長時間、歩いたり立ったりすると足の外側が痛い
 - 便秘がみ 肩こり 冷え症
- (インナーマッスル)



みずみずから取り骨までせきって
巻いたようにお腹まわりを囲む腹横筋と
腸管の下に斜めに走る内腹斜筋も
腹凹のインナーマッスル。衰えると、お腹
がぼろぼろ ぽくぽく出したり、ずんぽんぽん

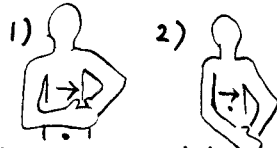


下腹部の臓器を支える
骨盤底筋。骨盤の底に
ハニエウツのようにたがり、
膀胱や子宮、直腸などの
下腹部の臓器を支える。

- ① 背筋を伸ばし、両手を
1P-の状態でしてお尻
まわりに三角形を作り、
当てる。お腹をひくように
鼻から息を吸い込む。
次に、お腹を凹ませながら
口から息を吐く。
- ② 上腹はみずみずの
ハニエウツの部分、下腹は
臍骨から指2本分下の
そけい部の部分に当て、
①の要領で腹式呼吸。
上腹、ハニエウツ、下腹
のうち、動きにくい
部位があるか
どうかをチェック!

BASIC お腹カケコケ解消

- ① さわる膈式呼吸
膈式呼吸で「固くなった」お腹をストレッチし、やわらかい状態に。
1) そけい部までひくように呼吸。お尻のけいになり、両手をハニエウツの周りに
置き、肩や腰、胸の力を抜く。鼻から息を吸いながら、5秒以上かけて
お腹をひくらます。
2) 最後のひと息まで吐ききるように。
口から息を吐きながら、5秒以上かけてお腹をゆるり凹ませる。1)、2)を
1セット×1日2〜6回行う。
- ② ヨコさすりマッサージ
左右さすり、筋肉の質をアップ!
1) ハニエウツヨコさすりして上腹カケコケを改善。
左手の上を右手を乗せ、ハニエウツ上の右肋骨に置き、左右にさする。お腹の力を
抜かしながら10回、力を入れて引、込めながら10回行い、1セット。
2) ハニエウツ下ヨコさすりして下腹カケコケを解消!
1)と同様に行うが、手を置く位置はハニエウツ下の右肋骨の下に変え、
左右にさする。手には力を入れない、リズムカキに行うのがポイント。



Refugeからのお知らせ ~ いっしょにがんばりましょう ~

- ★「113は聖」開講しています。あなたに合った講座で悩みを改善!!
・冷え性改善講座・足の悩み改善講座・温活・お灸・お灸
リフレクソロジーを通じて様々な問題を解決していきます!!
ご予約はHP、ブログで予約状況を確認して下さい!
受講料→5,000円 (リフレクソロジー、ハーブティ込)
- ★温活パーティ 3/4(金), 4/1(金), 5/6(金) 18:30~20:00
種別セラピー、リフレクソロジー、ティーサービス → 7,000円
- ★4/1 協会設立予定。詳しくは後日ブログにて。

編集後記
もうすぐ10月になる四女。日々たくましく
成長しています。最近、ハイハイが
できるようになり、おれおれが全員に
ハイハイ、してました! 今月末に横浜
モデルコースへ行きます。トキウ
初めの飛行機大丈夫かな?

ご予約、お問い合わせ
090-2378-4466
tr-refuge@i.softbank.jp
FB, LINE, アメブロ, マイナ
70番 見て下さい
JREC 認定
リフレクソジスト
中川 広美