

## 自律神経を整える

Personal Body Management  
パーソナルトレーナー

吉村 俊亮

## 断食ダイエットのリスク

## 猫背に効く！やさしい運動③

地域初！  
健康コミュニティ  
情報誌  
身体にお得な情報  
がいっぱい！

### 健康の三要素「栄養」

皆さんは健康の三要素をご存知ですか？その三要素とは「運動」、「休養」、そして「栄養」です。私は、その中の栄養について特に学んできました。健康維持・増進やダイエットなどを考えた時に、運動をするという方はとても増えてきたと思いますが、それでも専門家のアドバイスなしに始める方はまだまだ非常に多いです。これは運動に限らず、栄養面に関しても一緒です。

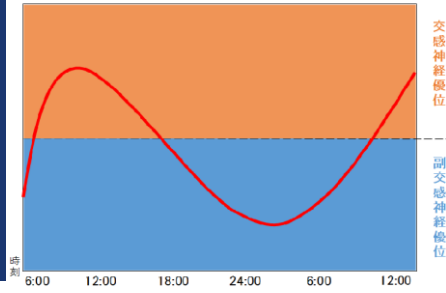
自身の目標や現状に合わせた食事・運動を行うことで、安全かつ効果的に結果を出すことができます。

食事を変えるのは、面倒くさい・大変だと思われることが多いですが、栄養学のポイントさえ押さえれば、運動をすることよりも簡単なんです。自分を変える一歩を是非踏み出してください。

# 自律神経とストレス

自律神経とは交感神経、副交感神経の二つに分かれ、それぞれが交互に働く性質を持っています。それぞれの性質ですが『交感神経』は簡単にいうと興奮時に働く神経です。仕事をしているときや運動をしている時、イライラしているときに交感神経は働きます。『副交感神経』は反対の性質を持っており、リラックスしているときに働きます。睡眠時や食後などはこれに当てはまります。通常この二つの神経、やかな波をうつように交互に働くのですが、現代日本ではこの波が大きくなりすぎて不調を起こす、自律神経失調症、またはそれに近い症状が増加しています。この原因はおもに【ストレス】です。ストレスと一言で言っても様々なところでストレスがきており、人間関係、生活リズムなどがあげられます。

交感神経と副交感神経の日内リズム



## 断食ダイエットのリスク



今までダイエットをしたことがある人は経験がある方もいるかもしれない断食ダイエット。体重を落とすことは簡単ですが、一時的なエネルギー不足により身体の機能は生命維持を第一に考え、身体の各機能も落ちて代謝の悪い身体になります。根本的な食事の改善をしなれば、断食を止めたときからリバウンドが始まりますので、どうしてもやるのであれば専門家の指導のもと行ってください。



管理栄養士兼トレーナー 吉村 俊亮

# 猫背の原因は1つじゃないーパート3ー

これまで「骨盤猫背」、「首猫背」とご紹介させて頂きましたが、今回は【背骨猫背】について説明致します。最もこれが世間でよく知られている猫背であり、背骨が原因で引き起こされるのが【背骨猫背】と言われます。



一般的にいわれる背骨は24個の骨（頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個）でできており、【背骨猫背】は胸椎の機能が低下して

いることがほとんどです。すなわち胸椎の機能を改善される運動が求められますので今回は胸椎の機能改善運動をご紹介します。

## 胸開き運動

背骨猫背のための



吐

手の甲を内にして  
背中を丸くする

手のひらを外の向け  
ながら肩甲骨を内に  
寄せ、胸を張る

吸



PBM ホームページ



PBM 楽 Life ではあなたの身体に関する疑問を募集しています。

ご採用された方にはPBM から素敵な特典をプレゼントさせていただきます。

ご住所・氏名・ご連絡先を明記の上、郵送またはメールにて受け付けております。

815-0075 福岡市南区長丘 1-17-15 Personal Body Management 株式会社

メール [info@pbm555.com](mailto:info@pbm555.com)

お問い合わせ 092-555-8429

