

PBM 楽Life

4

2017.12

自律神経を整える②

Personal Body Management
パーソナルトレーナー

安部 光佑

管理栄養士兼トレーナー の自律神経と栄養

膝痛に効く！やさしい運動

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！

笑顔あふれる生活を

寿命には『平均寿命』と『健康寿命』が存在することを
ご存知でしたか？平均寿命はお分かりと思いますが、
生まれてから亡くなるまでの年齢を指し、『健康寿命』
は誰の助け（介護等）もなく、心身健康で送れる期間を
指します。現在は男女ともに10歳ほど平均寿命と健
康寿命に差があります。日本はよく健康長寿国と言わ
れていますが、実際は介護が必要で一人では生活でき
ないという方がたくさんいらっしゃいます。皆さんはた
だ単に長生きするだけが本当に健康と思えますか？
私は本当の健康は日常生活に苦勞することなく、自身
の趣味に打ち込めて笑顔があふれる生活ができるのが
健康だと自負しております。

パーソナルトレーナー 安部光佑

爪もみ〜自律神経調整法〜

前回は自律神経とストレスの関係や日内リズムについて説明させて頂きました。交感神経は興奮時に働き、副交感神経はリラックス時に働きます。現代社会は、交感神経優位に働いてる方が多くいらっしゃいます。本来人間は明るくなれば目が覚め（交感神経優位）、暗くなっていけば眠くなり、就寝する（副交感神経優位）という体内時計がっています。しかし現代は夜になっても街頭などで明るい、スマートフォン、パソコンの光、不規則な生活リズムなどで交感神経優位に働いているのです。このままでは身体は体内から知らず知らずのうちに害になる可能性があります。

そうならないためにも今日は副交感神経を優位に働かせる【爪もみ】をご紹介します。



↑薬指以外、爪の親指、中指、薬指、小指、人差し指の爪を揉む

自律神経を栄養から

皆さんは自律神経を整えることができる栄養素があることをご存知でしょうか？その栄養素とは、必須アミノ酸の一つであるトリプトファンです。

トリプトファンは脳の快楽物質であるセロトニンの材料になる栄養素で、特に女性はこのセロトニンの分泌量が男性よりも少ないと言われています。トリプトファンが多く含まれる食べ物は、甘い物や牛乳、肉類などに多く含まれています。



管理栄養士兼トレーナー 吉村 俊亮

膝痛の原因と改善運動

今回のテーマは『膝痛』です。腰痛、肩こりとならんで痛みを起こしやすい膝。症状がひどくなると歩けない、しゃがめない、膝の変形など深刻な問題につながります。では、その膝を痛める原因はなんでしょうか？もうお年寄りだから？決してそんなことはございません。実は膝を痛める原因を作っているのは膝の前後の関節（足首、股関節）です。簡単に説明すると足首または股関節、もしくはその両方の機能が低下し、間にはさまれた膝が余計な負担を受けてしまい、膝は痛みを引き起こすのです。今回は足首の機能を向上させて膝を楽にする運動をご紹介します。

膝痛改善の

アキレス腱ストレッチ



吸

壁に手をつき後ろ足のつま先とかかとを一直線上にし、膝を伸ばす

膝を伸ばしたまま前に体重をのせる



吐



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頂きます。

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

お問い合わせ 092-555-8429

