

# PBM 楽 Life

7  
2018.3

## 色 と 自律神経



## 糖質は1つじゃない

## 肩こりに効く！やさしい運動



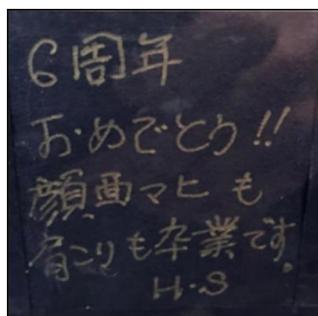
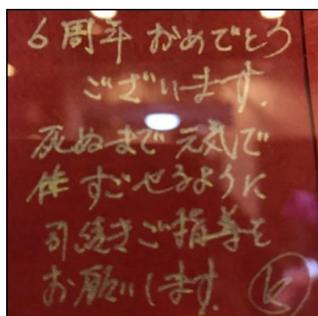
地域初！  
健康コミュニティ  
情報誌  
身体にお得な情報が  
いっぱい！

### 2017年のお客様の声を頂きました

昨年、ある企画でPBMをご利用のお客様に『声』を書いていただき、上の絵が完成しました。これにはたくさんいろいろな『声』が書いてあり、わたしたちにとってとても力になるものとなりました。私たちは運動を通して皆さんに健康をお届けするパーソナルトレーナーです。健康とは身体をよくすることだけではなく、精神的にも良好な状態を健康といえます。(WHOより)

私たちはただ単に身体をよくすることではなく、正面からお客様と向き合い、精神的にも健康になってもらうよう取り組んでいます。

身体に不調を感じたら、精神的に不安を感じたら、一度私たちPBMにご相談ください。



# 赤い部屋と青い部屋

人間は様々な色を見たり、身につけたり、作り出したりできる生物。その色を人間はどのように判別しているのでしょうか？

色とは電磁波の一種であり、目の中で感覚を光の刺激として受け取り、脳が色を判別しています。そしてその色に対して脳は面白いことにいろんな反応を引き起こすのです。とある実験で『赤い部屋』と『青い部屋』で同じ温度、湿度に設定して被験者に入ってもらいました。その結果、『赤い部屋』では、部屋が暑く感じ、体感時間も長くなりました。それに比べ『青い部屋』では、部屋が涼しく感じ、体感時間が短くなる結果が出ました。そのほかにも赤と青だけでいろんな生体反応が出ています。次回は色を使った自律神経調整法をご紹介します。

色	赤	青
筋肉	緊張	弛緩
血圧	高	低
脈拍	高	低
呼吸数	高	低

# 糖質にも種類がある

少し前から糖質制限ダイエットが流行し、糖質という言葉聞き慣れている方も多いかもしれませんが、単に糖質と言っても糖質の種類には様々あり、その特徴も様々です。

例えば、一般的に糖質のイメージであるグルコースはエネルギー源になりやすく、フルクトースと呼ばれるフルーツに多く含まれる糖質は体脂肪に変わりやすいのです。

糖質について知れば知るほど奥が深くなりますよ。

グルコースが多い食材



エネルギー源になりやすい

フルクトースが多い食材



体脂肪に変わりやすい



管理栄養士兼トレーナー 吉村 俊亮

# 肩こりの原因と改善運動

デスクワークが多い方、子育て、家事に追われる方に最も多い肩こり。肩こりを放っておくと、そこから頭痛が起きたり、腕がしびれたり、腕が上がらなくなってしまうなど悪いサイクルが起きてしまいます。では肩こりの原因を姿勢と照らし合わせてみましょう。パソコンをしているとき、子どもをおんぶしているとき、家事をしているとき、この3つの行動をしている際の姿勢を想像してみてください。上の絵のように背中が丸くなって頭部が前に傾いていませんか？この姿勢がもつとも肩こりが起きやすい姿勢です。頭の重さは約5キロ程度であり、肩から頭部が離れることで肩にかかる負担が大きくなってしまう、俗にいう肩こりを引き起こします。今回は肩がこった時の応急処置をご案内致します。



肩こり改善の

# 首のストレッチエクササイズ

吸



背筋を伸ばして右または左手を下で固定します。

吐



左または右手で頭に置き首を倒します。  
ポイント  
背中が丸くならないようにすること

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

