

正しく歩いて、「むくまない足」に

毎日の通勤や家事など歩く機会は多くありますが、ただ歩いているのではなく、どう歩いているかが大切です。“むくまない”美しい足をキープするには、血液を送り出す大切なポンプ機能の役割を果たす足の筋肉を適度に動かすことが重要です。かかとから着地し、親指へ重心を移動して足裏全体を使うことと、親指が地面から離れる時に、意識を2指の方向にまっすぐ向ける(この時に膝は進行方向にまっすぐ、つま先はやや外向きに)ことが重要です。



Point ①

ふくらはぎの動きに集中し、着地と蹴り出しの時に足の膝が伸びていることを心掛けましょう。「頭の上からピアノ線をやや前上に引っ張られてる意識で、背骨を立てるイメージで歩きましょう。一本の線を少しくロスして歩く、内腿が覚えて見た目年齢マイナス5才の歩行フォームになりますよ」



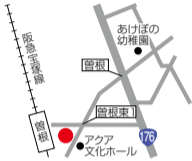
Point ②

正しく歩くには、スニーカーの選び方も重要

- 自分の足のサイズとワイズ(幅)に合ったものを選ぶ。
- つま先立ちをしたときに、足の曲がる場所と同じ箇所が柔らかく曲がる靴。
- かかと部分がしっかりと固く、ねじれない。
- 靴紐は足の甲に対してホールド感が得られる平紐がおすすめ。

セミナー開催
詳しくはP.11へ

Re Sole (リ・ソール)
豊中市曾根東町3-5-3 コマウィング510
営/10時~19時
木曜・祝日定休
☎070-5506-3088



Re Sole
長谷川 久美さん
自然療法フットケア資格認定者。
「足・靴・歩行」の三方向からアプローチすることで、足のむくみ・冷え・外反母趾の改善に、施術からカウンセリングまで担当。

しなやかな体を手に入れる



軽い運動を継続的に

運動というワードが出る
と女性はダイエットをイメージしがちですが、ここでの狙いは生活習慣の見直しです。つまり大幅なカロリーの消費ではなく、体を温めることでの血液循環の促進。そして体内の老廃物の排出が目的です。そのため大切なことは、軽い運動を継続的に行うこと。理想はウォーキングや犬の散歩などの軽い運動です。息を切らす必要がなく、じんわりとかく汗を心地よく感じる程度。同じような運動強度では、簡単に始めやすいストレッチやヨガなども挙げられます。いずれにしても運動は継続することが大切です。年齢や体力によって必要なエネルギーも異なるので、無理のない範囲で、続けやすい運動を選ぶのがおすすめです。

目指すは眠れる美女



Lesson

自分に適した睡眠を

睡眠は自分に合う睡眠時間の中で、どれだけ質の高い眠りを得られるかが重要です。必要な時間は人によって異なりますが、最低でも6時間をキープしましょう。長ければよい訳ではなく、ほどほどが肝心です。その中で、質の高い睡眠を得るため深夜2時には熟睡していることを目指しましょう。逆算すると午前0時にはベッドや布団に入りましょう。就寝1時間前には照明を落とし、心と体の緊張をほぐします。また、リラックスマッサージや入浴は、寝る直前だと体がほてって逆効果。就寝1~2時間前に38~40度のお湯につかれば、自然な眠気を誘っておすすめです。食事についても、就寝3時間前までは済ませ、食べ物を消化しきってから寝るのが安眠の秘訣。ストレスなどで食欲過多の場合は、いつそ早めに寝て、食欲を睡眠欲で制してしまいましょう。



整える

ライフスタイルに合わせていつでも対応してくれる。

日常に運動を取り入れる

運動を継続的にするには、ムリをせず自分に合ったペースを掴むことが重要です。普段運動しない方が急に始めるとオーバーワークになり、ケガの原因になることも。プライベートジムでは、その人に適したメニューをプロがサポートしながら取り組むため、より効率的に理想の身体に近づけます。健康な身体を目指し、日常に運動を取り入れましょう。



BASE6B
スタッフ 仲松さん
健康管理士など様々な資格を持つ仲松さん。食事からトレーニングまで総合的にサポートし理想的な身体へ導いてくれる。



夫婦や友達と通うこともできる。



完全予約制のプライベート空間。保育士常駐でママも安心。

BASE6B
(ベースロックビー)
豊中市向丘3-11-47
STEP BLD.4F
☎06-6850-8777
www.base6b.com(要予約)



特典「シティライフを見た」で
初回体験 2,000円→1,000円
・モニター特別価格
コース料金 380,000円→190,000円(税別)
(4月末まで)

Column

季節に合わせて体のケアを

夏

冷たい物の摂取に注意
胃腸が冷えることで不調が起こりやすい



旬の食材を温めて食べたり、生姜や大葉、ねぎなど温める作用のある薬味を活用しましょう。

春

自律神経が乱れやすく
胃腸に負担がかかりやすい



肩甲骨の下から腰上まで、背骨に沿ってもほぐす。自律神経を整え、ストレスの緩和にも有効。

心の不調を整える



心の健康も大事にする

生活習慣改善の方法として、併せて知っておきたいのが季節による変化です。なかでも春は東洋医学では自律神経の働きに影響を与える季節と言われ、5月病と呼ばれるように、心身のバランスを崩しやすくなります。胃腸にも負担がかかりやすいため、食事に気を遣うほか、疲れを感じたら肩甲骨の下から腰上まで、背骨に沿ったマッサージを。自律神経を整え、ストレスの緩和にも有効です。少し先ですが、夏は冷たい物の取り過ぎで胃腸を酷使しやすい季節。意識的に週に1日は「胃腸ケアの日」を作り、体を温める食材を取りましょう。また、屋内外の温度差により自律神経に乱れが生じますが、ぬるめの湯に入り、汗をかくことでリセットできます。