

# 夏こそ始めたい 温活ライフ

Onkatsu

女性に冷え性の人が多いのはなぜ？

「温活」とは日頃から体を温める事で、自分の体への意識を高め、冷えなどの女性特有の症状にポジティブに向き合うための活動のこと。暑い夏は冷房の効いた空間で過ごすことも多く、意外と体が冷えやすい季節。体を冷やさないためにはどうすれば良いか、健康情報WEBサイト「おぎないびと」にお話をうかがいました。

## ちょっとした工夫で温活ライフ

クーラーに頼りすぎない眠りを

お風呂から上がって寝る前にはゆったりとストレッチをして、体を温めてから眠りましょう。クーラーも眠りについてから1時間くらいで切れるタイマー設定しておきましょう。

夏でもバスタブに浸かる習慣を



夏はササッとシャワーという人も、できるだけバスタブに浸かるようにしましょう。入浴の方法も、肩まで浸かる全身浴よりは、みぞおち辺りまで浸かる半身浴のほうが良いとされています。下半身を温めれば、血の巡りが良くなり全身を温めることになります。

寒い地方・寒い時期にとれる食材、地中に向かって成長する根菜類は、基本的に身体を温める効果を持っています。例えば、白菜・大根・かぼちゃなど冬が旬の食材。れんこん・にんじん・ごぼう・にんにく・玉ねぎなど地中に埋まっている根菜類。

冷えは万病の元。理想的な体温は36.5度で、体温が1度低下すると、代謝が10%から20%悪くなり、免疫力は30%も低下します。代謝が悪くなると、血管が細い、筋肉量が少ない、心臓の拍出力が弱い、自律神経のバランス

「陽性の食品」が温活をサポート

これらは、身体を温める効果をもつ陽性の食品です。その中でも、効果が高いのが生姜・ネギ・にんにくです。料理に上手に取り入れて、体を内側から温めるようにしたいものです。また冷えを改善するには、身体を温めるだけ



冷たいジュースより温かい紅茶を

飲み物は温かくても、緑茶やコーヒーは身体を冷やしがち。発酵した茶葉の中国茶や紅茶は身体を温める作用があるのでオススメです。しょうがをプラスするのもOK。

取材協力  
健康情報WEBマガジン「おぎないびと」  
<http://www.oginai-bito.com/cat1/3.html>  
上記ページには温活の詳しい情報が載っています。

## 温活 Point

- スリムでキレイなママでいたい**  
体質&歪み改善で美活、ダイエット効果も  
温度38~40℃、湿度60~65%のスタジオで、大量のサラサラ汗とともに身体に溜まった毒素をデトックス。気持ちの良いポーズで自然とインナーマッスルを鍛えられ、脂肪燃焼へ歪み改善、美肌効果も。
- 夏場は意外と冷えている...**  
ポカポカ、安眠の鍵は自律神経の疲労回復  
ゆっくりとしたポーズで体内へ酸素補給。凝り固まった筋肉や関節を緩め、滞った血流を改善させることで新陳代謝UP!特有の深い呼吸で、冷えの原因である「自律神経の緊張状態」を和らげる。
- 体調に合わせて芯からの汗でリフレッシュ**  
1回ごとの料金制で無理なくレッスン  
月額制ではないので体調や予定に合わせてレッスン受講が可能。ネットで24時間予約可能で、マントレメンタル有りなので着替えのみ準備でOK!永久会員制なので年会費もなし。

「夏場の冷えが気になる」ならオクトワン  
のホットヨガを。夏は薄着にエアコン、冷たい飲み物と体を冷やすのは多いのに、お風呂や運動など温める機会が減りがち。ホットヨガなら体の歪みを整えつつ身体芯から汗をかいて、血液・リンパの流れを促進。全身の老廃物を排出し、冷え、むくみ、肩こり、腰痛、慢性疲労が一気にラクに。レッスンの日時や教室、講師も自由に選べるから、忙しくても都合に合わせて「通いやすい」と評判。まずは一度試してみても

2017年7月度 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10時~	●	●	●	●	●	●
12時半~	●					
13時~						●
13時半~						●
14時~			●			
19時~						●
19時半~						●
20時~	●	●	●	●	●	●

● 本山ホット60分 ● 甲子園ホット60分 ● 本山アロマ75分  
● 西宮ホット60分 ● 甲子園リンパ75分 ● 甲子園ホット75分

阪神間・神戸で会員数20,000人を越えるオクトワン。沖繩2号店の宜野湾スタジオも先月開校し、老若男女問わずファンが拡大中。

ホットヨガスタジオ  
**OCT ONE** (オクトワン)  
受/8時半~20時  
<http://www.oct-one.com/>  
オクトワン で検索

〈垂水駅前スタジオ〉神戸市垂水区神田町4-13中ビル303号  
〈那覇新都心スタジオ〉沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階  
〈宜野湾スタジオ〉宜野湾市宇地泊704-3 2017年6月1日(木)OPEN

2015年3/7(土) 移転OPEN  
〈新・甲子園スタジオ〉  
西宮市甲子園二番町1-22  
たざわビル3F  
☎0798-78-8085

〈西宮駅前スタジオ〉  
西宮市馬場町6-20 東急エドール・アルス  
西宮エスタシオ202-3号室  
☎078-862-3567

特典  
「シティライフを見た」で  
【温活ホットヨガ体験キャンペーン】  
● ホットヨガ60分体験  
..... 1回通常1,890円→1,000円  
● さらに、体験コース後当日入会で  
..... 入会金3,150円→2,100円  
(7月末まで・要予約・新規の方のみ)

夏バテ防止に心地よい汗と運動が効く  
ホットヨガで「夏の冷え」を撃退

も都合に合わせて「通いやすい」と評判。まずは一度試してみても

## 眉間・ほうれい線 シワ取り

最新のシワ取り注射「アルカミド注入」  
〈シワの長さ1cmにつき 10万円(消費税別)5年保証付〉  
おかげさまで28周年  
シワ取りはオレにまかせろ!

あさひ美容外科  
大阪・布施・堺東・高槻・奈良・和歌山・大津・西明石・姫路・倉敷  
【HP】www.asahi-biyou.or.jp

超音波照射のタルミ取り「ウルセラ」  
〈目元・目周り10万円(消費税別)~ 各部位公式サイトご参照ください〉

切らないプチ豊胸術「アクアフィリング」  
〈アクアフィリング 1cc 2,500円(消費税別)~  
※現金・カード・信販・ローン 併用可。別途送料2,000円(消費税別)別途。 柔らかさ、触った感触が極めて自然で、5~8年の持続効果。 乳腺下、乳腺周囲に注入します。施術時間は1時間程度です。〉

頬、アゴ、首のタルミ取り「フェイスリフト」  
〈70万円~120万円(消費税別)〉

ワキガ・多汗症治療「ミラドライ」  
〈両ワキ1回33万円(消費税別)〉  
マイクロ(電磁)波による照射治療のみで、切らずに長期的な治療効果が得られます。汗の量も大幅に減少します。

## 漢方で 冷えからくる女性の不調に対応

漢方で内から体を温めトラブルを改善

女性薬剤師が中医学に基づくカウンセリングをした上で最適な漢方を選薬。夏場のエアコンによる冷えは特に女性のトラブルや疲れの原因になりやすい。また不妊に悩む方も血虚体質やストレス・生活習慣による冷えが多く、漢方による温活で妊娠をサポート。

漢方侑備堂  
(かんぼうゆうびどう)  
神戸市灘区山田町2-1-12 シャトー六甲1F  
営/平日10~19時(予約優先)  
土曜10~17時(完全予約)  
日・月・祝日定休  
☎078-856-0129  
<http://u-bido-kobe.haru.gs/wp/>

冷え、女性のトラブル、不妊などによく用いられる婦宝当帰膠。7/9(日)13時~神戸朝日ホールで行われる「今から始める「温活」の漢方レッスン」イベントに漢方相談体験ブースに参加!

## 急募 アルバイト

フリーター・主婦の方大歓迎

- ◆基本時間給◆ミート・デリカ:900円、早朝補充:950円
- ◆募集担当業務◆ミート、デリカ、早朝補充
- ◆時間◆ミート・デリカ: 8:00~12:00、13:00~17:00 早朝補充: 7:00~11:00
- ◆待遇◆交通費月額20,000円まで支給、制服貸与、従業員購入制度、年次有給休暇 周合せなどは下記電話番号担当・衣笠・福田までご連絡ください。

グルメシティ 本山店 神戸市東灘区岡本1-9-6 ☎078-451-1501 (JR摂津本山駅・阪急岡本駅より徒歩3分)

## CityLife 高校生親子読者モデル募集中

大学受験を考えている高校生の親子モデルを募集しています。紙面の取材で、難関大合格者の秘訣など役立つ話が伺えます。ご応募はメールか郵送にてお送りください。郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、TELを記載いただき、上半身と全身のお写真をお送りください(随時受付)。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23  
シティライフ「高校生」読者モデル係  
メール info@citylife-new.com

ご依頼の際は編集部からご連絡させていただきます