

WELCOME TO SPRING!

カラダを内から整える

ヨガや腸活、食事や漢方などカラダの調子を内から整えてくれるコトを紹介します。

01 ホットヨガで自律神経を整える

仕事に育児に家事に忙しくしていると、疲れやすい・睡眠時間は確保できているのに疲れが取れない・肌荒れといった不調を感じることも多いのでは？原因がよくわからない体調不良が続いていると感じた時は、自律神経が乱れているサインかも。自律神経を整えるにはバランスの良い食事と睡眠、そして適度な運動が大切。なかでもヨガは自律神経の乱れを改善するのに効果的だそう。ヨガは意識的に深くゆっくりとした呼吸を行うため、交感神経と副交感神経のバランスが自然に整っていくとか。また食事でも濃い味より薄味を好むようになり、過食もしなくなり、自然とサイズダウンしていくという副次的効果も！なんだか調子悪く感じる人は、週に1回ホットヨガでたっぷり汗をかき、深い呼吸をすることで心身ともにすっきりリフレッシュしてみたら？オクトワンのホットヨガなら1回毎の料金制なので、「行かないかもったいない！」のストレスは皆無。自分の体調や気分に合わせて取り組める！

ONE POINT

オクトワン代表 北野先生
オクトワンの基本ヨガは「ハタ・ヨーガ」と呼ばれるゆったりとした動きで体に負担をかけることなく健康で美しい肉体を作り出すホットヨガです。体の硬さや体力は関係ありません。誰でも気軽に始められますよ。



左／阪神間・神戸で会員数20,000人を突破するオクトワンには、長く続けられる秘訣がいっぱい！阪神神戸エリアに4店舗、沖縄に2店舗を展開中。詳しくはHPをチェック！
右／温度38℃・湿度60%というヨガに最適な環境でカラダを動かすので、自然に筋肉が伸び、コツひとつで誰でも面白いように自分の体が使えるようになるそう。



- 【オクトワンの魅力】
- レッスンが1回毎の料金制
 - 永久会員制で年会費なし
 - 選べる曜日・時間・教室
 - ネットで24時間予約OK
 - マットレンタル料込

from editors

編集部からのコメント

温度38℃・湿度60%のスタジオは数分立っているだけでも汗がにじみ出てくる。ヨガは緩やかな動きとは言え脂肪燃焼を促す有酸素運動。この環境下で体を動かすと短時間でも相当な運動量になるのも納得。



趣味だけでなく「頑張る何かがほしい」というアナタ。オクトワンでは、ヨガパスポート(1,890円)購入でレッスンスタンプを集めると、世界で最も権威あるヨガ協会「全米ヨガアライアンス」認定のインストラクター資格取得が可能に！資格というカタチある目標がハリのある日常に導いてくれるはず！

02 腸セラピーで腸内環境を整えよう

腸の中に便が長期間溜まった状態だと悪玉菌が増殖し、発ガン促進物質、アンモニア、硫化水素などの有害物質が発生。それらはどんどん腸壁から吸収され、血液中をめぐる、肌荒れや様々な体の不調の原因に。バランスの良い食事や適度な運動で改善するケースもあるが、忙しさや日々のストレスにより、なかなか自力での改善が難しいという声も。そこで、おすすめなのが腸セラピー。おへそを中心に腹部を優しく刺激することで、胃や腸を活性化し、便秘改善を促す健康法。体内に溜まった毒素を排出するデトックス効果も。また体の調子を整えるのに大切と言われる自律神経。その自律神経を整える神経伝達物質「セロトニン」の95%はなんと腸で作られるとか。だからこそ、体の不調を改善するにはまずは「腸」を整えることが必須なのかも。便秘は百害あって一利なし。美肌効果まで期待できる腸セラピーを試してみよう。

ONE POINT

サロン・ド・ポー オーナー 佐久川さん
世間では慢性便秘に悩む女性が本当に多いです。腸には免疫力の70%が集中しており、良質な血液を作り出し、免疫細胞に必要な栄養と酸素を届ける大事な役割があります。全身の健康維持の為に腸内環境を整えることはとても大切です。



腸セラピー後に出される「生姜湯」。血管を拡張させ血行を促進し、体を全身から温めてくれる。血管を健康に保ち、血液サラサラ効果や健胃・整腸作用に優れている生姜湯。普段から家庭でも飲む習慣を取り入れてみるのもおすすめ。



from editors

編集部からのコメント

セラピストはお腹に手をあてた感触でどこに便がたまっているか推測できるそう。便は健康のバロメーター。柔らかすぎず固すぎない健康便を目指して！腸活開始！

- 腸環境に悪影響を及ぼすと言われる主な要因
- 飲酒
 - 睡眠不足
 - 食物繊維不足
 - たばこ
 - ストレス
 - 脂質の取りすぎ
 - 運動不足
 - 便意の我慢 …etc

03 冷えを改善して、体の調子を整える

個人差はあるが、多くの女性がつらいと感じている「冷え」。季節が暖かくなってきても冷え症に悩む人は少なくないという。「体質だから仕方がない」と、そのままにしていると様々な不調の原因に。例えば生理痛や不妊、更年期障害といった婦人科疾患。肩こり、頭痛、関節の痛みなども冷えが原因でひどくなる人が多いそう。

「どうすれば改善するの？」そんな時は、プロに頼ってみてはいかがだろうか。JR芦屋駅前ラポルテ北館にあるココン芦屋鍼灸院は、様々なアプローチで女性の不調を改善へと導く女性のための鍼灸院だ。同院が冷え症改善で、まず用いるのが「よもぎ蒸し」。骨盤腔内を直接温めるよもぎ蒸しは、お風呂につかるよりも効果的でダイレクトに身体を芯から温めることができる。内臓の温度が上がるので、鍼灸をする際の相乗効果も。すぐにその良さを実感する人も多いそうなので、一度試してみてもいいかな。



身体のお悩みは人それぞれ。まずは身体の不調の原因はどこなのかを知ることから始めよう



髪の毛よりも細い鍼を使用。ほとんど痛みは感じないという

ONE POINT

冷えは免疫力が低下するので注意が必要！
冷えが原因で起こる主な身体の不調

- 周期の乱れなど月経トラブル
- 更年期障害、不妊など婦人科疾患
- めまい、頭痛、むくみ
- イライラやプツプツなどの精神的な不調



不調の改善はもちろん、癒し効果もある「お灸」



コリや疲労回復におすすめの「吸い玉」



よもぎ蒸しで冷え症改善！

from editors

編集部からのコメント

暖かかったり、寒かったりと寒暖差が気になるこの時期は、特に「冷え」には注意したいですね。ご自身が冷え症であることに気がついていない方も多いようなので、調子が悪いと感じる前にチェックしてもらうことが大切だと感じました。

- 【メニュー】・美容鍼灸コース …… 約60分 5,800円
 ・不妊鍼灸コース …… 約60分 5,800円
 ・よもぎ蒸し付き鍼灸コース …… 約90分 7,000円
 ・オプション(頭皮鍼・パルス鍼・吸い玉) …… 各+1,000円
 ・よもぎ蒸し(腰下) …… 約40分 2,800円
 ・ゲルマニウム温浴(手足) …… 約20分 2,800円