



皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。本年も健康プラザラクーンをよろしくお願ひ致します。



☆冷え症の善には加圧トレーニングは効果的☆



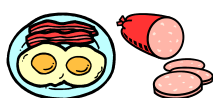
1月に入り本格的な寒さが続いており、冷え症に悩まされている方は多いと思います。加圧トレーニングが冷え症予防・改善に効果があることはご存知でしょうか？すでにそれを実感していただいている方もいらっしゃると思いますが、今回は加圧と冷え症について詳しくお伝えします。

冷え症とは、手先・足先の末梢血管に十分な血液が届かないことで先端が温まらず、常に手足が冷えている状態のことを言います。

加圧トレーニングはベルトを巻いて一時的に血流を制限し、わざと血液が流れにくい状態を作ります。この状態でトレーニングを行うので、手や足には血液がどんどん溜ってパンパンになります。そしてトレーニングが終わってベルトを外すとパンパンに溜っていた血液が一気に勢いよく流れ、血行が悪くなっている手足の末端まで、しっかり血液を届けることができるため血流が良くなり、冷え症が改善されるのです。

私は毎年しもやけに悩まされていましたが、加圧トレーニングのおかげでここ2.3年はならなくなりました！でも油断してトレーニングの期間が空いてしまうとできてしまいます。定期的にトレーニングを行うことは大切ですね☆会員様の中にも加圧トレーニングでしもやけが改善したという方はたくさんいらっしゃいます。

冷え症改善に効く食べ物は、最近はやりのショウガはもちろん、ネギやゴボウなど冬の野菜(寒い時期にとれる野菜)がいいようです。逆にトマトやキュウリなどの夏野菜は身体を冷やしてしまうので、温かいものと一緒に食べるなどの工夫が必要ですね。



冬こそ基礎代謝アップ☆ダイエットに最適な季節です♪



「冬は代謝が悪いから太りやすい」と思われがちですが、実は反対で冬のほうが夏と比べて基礎代謝量は高いのです。冬は寒さで身体が冷えるので、体温を維持するために夏より多くのエネルギーが消費されます。秋や冬に食欲が増すのは基礎代謝が高くなっているからなのです。この状態で運動を行うとももちろん消費エネルギーも多くなります。注意しなければならないのは、基礎代謝が高くなることで食欲が増し、食べすぎてしまうことです。効率良くエネルギーを消費して身体が冷えないようにするには魚・肉・卵・大豆などのタンパク質を十分に摂りましょう。タンパク質は基礎代謝アップに欠かせない筋肉を作る材料となります☆



年末の忘年会でラクーンスタッフのみなで日光・鬼怒川温泉に行ってきました！
普段はなかなか全員で揃う機会が少ないので、楽しい時間を過ごせました♪



さすが日光！サルがいっぱいいました♪