

🌻柔軟な筋肉をつくる生活🌻

* 運動 *

①正しいフォームのスクワットで

大きな筋肉を鍛える！

- ポイント) ①背中を丸めない
②膝がつま先より前にでない
③お尻を後ろに下げるイメージ

定番だけど侮れない！

②ストレッチで鍛えた筋肉を柔らかくする

ポイント) 呼吸は止めないこと。

また、気持ちいい感覚を持つと、副交感神経（リラックス）が刺激されるので、筋肉はより一層、しなやかに動いてくれます。

じっくり、大切に
筋肉を伸ばしてあげる

* 食事 *

- ・良質なたんぱく質：卵、肉類、豆類
- ・唐辛子：カプサイシンで発汗作用
- ・生姜：ジンゲロールで血行促進
- ・黒酢：アミノ酸は筋疲労回復
- ・納豆：ナットウキナーゼは血行促進。植物性たんぱく質。

普段の水分『+ 1杯』を心がけると良い！

→飲んだ水分は血液として筋肉に送り込まれます。

水分をとることで、効率よく筋肉量を増やすことができます。

皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思えます。

潤クリニック スタッフ一同



JUN CLINIC

🌻基礎代謝とは 🌻

私たちが生きていく（体温維持・食べ物の消化吸収・呼吸などの）ために最低限必要なエネルギーを、基礎代謝と呼びます。

基礎代謝が落ちた体は、慢性的に冷えていることが多く、太りやすい体質にも影響しています。

基礎代謝チェックリスト

- 日中の体温が低い（35度台）
- 冷え性
- 体を動かさずに過ごすことが多い
- あまり汗をかかない
- 朝食を抜くことが多い
- 増えた体重が元に戻りにくい
- たんぱく質をあまり摂取していない
- 貧血傾向



が多い方は、一緒に生活を振り返ってみましょう。

🌻基礎代謝を上げることが

自律神経の安定になる 🌻

基礎代謝が上がることで、体は温まりやすい体質に変わります。また、基礎代謝が上がると、脳に行く酸素量も増えます。

その結果、緊張している体にはリラックスを、脱力感が続く体には適度な緊張を与えてくれます。



基礎代謝を上げることが

心の状態にも余裕を与え、

回復を促進させてくれます。

🌻柔軟に動く筋肉に

育てることが大切 🌻

筋肉（骨格筋）は、血液を全身に送るポンプの役割を担っています。また、筋肉自体が熱を作り出す臓器でもあります。

だからこそ、温まった血液を全身に送るためにも、筋肉の存在が欠かせません。



つまり、自律神経を安定させるためにも、脳に行く血流を増やすためにも、しなやかに動く筋肉に育てる必要があります。

では、どのような方法で

柔軟な筋肉は育つのでしょうか？

その方法の幾つかを、ご紹介します。