



# 保健だより

すっかり日が長くなり、日中は暑い日が増えてきましたね。もうすぐ薄着のシーズン。冬に溜め込んだ脂肪たちを一掃し、夏服を格好良く着こなしましょう♪

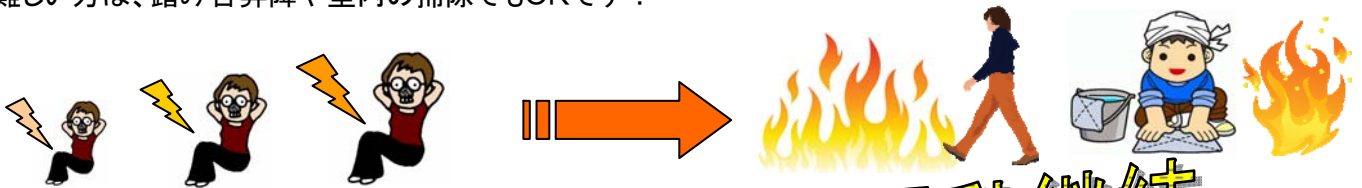
## 2015 春

### まだ間に合う！夏までにシェイプアップ大作戦☆



**効率的に体脂肪を燃やしたいなら、筋トレ後にウォーキングを！**

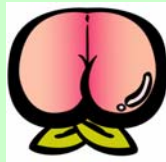
脂肪を燃焼させたいという方には、筋トレを行った後に有酸素運動を行うことをお勧めします。その理由は、筋トレを行なった後には成長ホルモンの分泌が盛んになり、体脂肪が分解されやすい状態になります。このタイミングでウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、体脂肪の燃焼効果が格段にアップするのです。ウォーキングの前に、スクワットや腹筋運動など簡単な筋トレを行いましょう。ウォーキングが難しい方は、踏み台昇降や室内の掃除でもOKです！



## 室内でも！お尻歩きで運動継続

お尻歩きにより骨盤周辺の筋肉を動かし、鍛えることで下記の効果が期待できます。

- ①骨盤矯正
- ②引き締め効果
- ③腰痛予防
- ④冷え・肩こり解消
- ⑤便秘解消



やり方はとっても簡単！

- 1 床に両足を伸ばして座る
- 2 お尻を交互に動かして、少しずつ前進する
- 3 ある程度前に進んだら後退する



【1日5分～10分程度行いましょう】

お子さんと追いかけてこのように遊びながら行なってもいいですね。

※ 腰痛持ちの方や体の硬い人は無理をせず、徐々に慣らしていくようにしましょう。

夏服を購入する前に知っておきたい！

## スリムに見える着こなし術

★ボーダー柄は細めで  
ボーダー模様の幅が狭いほうがスリムに見えます。  
さらにすっきり見せたい方は縦ラインのストライプ柄がお勧め。



★色の持つ特徴を知る  
淡い色(白、薄いベージュなど)より濃い色(黒、青など)を選ぶと引き締まって見えます。  
淡い色は膨張して見えますが、濃い色のジャケットを羽織るなど組み合わせればOK。  
ただし上下黒のコーディネートはかえって重く見えてしまうのでNG。



★ワンポイントをプラスする  
帽子やネックレス、ストールなどで目線を上に集めましょう。



★半袖の袖は長めに  
気になる二の腕はすっぽりと隠してしまいましょう。



★首、手首、足首を見せる  
シャツのボタンを開けて、ズボンの裾をロールアップするだけで印象が変わります。