

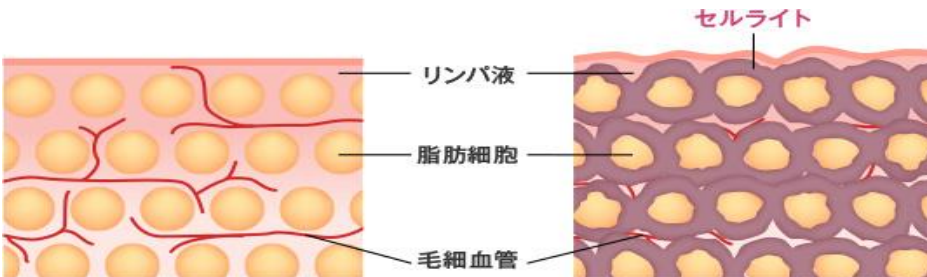
## 今回はセルライトに注目！！

皆さんは、セルライトは女性だけの現象だと思われていませんか。実は、男性も気を付けないとセルライトが出来てしまいます。セルライトは見た目も悪く、自然に消えることはありません。そして、太りやすい体質に変わってしまいます。セルライトの出来る原因と、その改善方法を知って、いい体を保ち健康に過ごしましょう。

## セルライトとは・・・

セルライトは、長い時間をかけ老廃物を巻き込み硬くなった皮下脂肪の一種で、主に腹部、臀部、大腿部にあるブロック状の組織を指すと言われています。皮下脂肪は空腹に備えて蓄えられるもので、空腹時には溶け出します。そして、毛細血管を通じて全身に送られ肝臓やその他の内臓、筋肉などに消費されます。ところが、あまりにも皮下脂肪を溜め込みすぎると、排出されなかった老廃物を溜め込んで大きくなります。その脂肪細胞が毛細血管やリンパ管を押しつぶし、変形しボコボコとした、セルライトが出来やすくなります。セルライトは、**一度出来てしまうと自然に消えることがなく、痩せにくい体になり、むくみ、冷え性の原因となります。**ダイエットで、無理な食事制限などをして体重を減らし、脂肪ではなく筋肉を減らしてしまうと、セルライト以外の皮下脂肪なども一緒に残ってしまいます。

主に女性に多い現象と言われていましたが、男性でも肥満体型、新陳代謝が悪い場合は、セルライトが出来やすくなります。ですが、セルライトは、やわらかくほぐせば落とすことは可能です！



正常な状態

セルライトに覆われた状態

## こんな生活習慣が原因に・・・

- ・脂肪細胞周辺の血行不良・代謝機能の低下・寝不足・運動不足
- ・ホルモンバランスの崩れ・運動不足・老化現象などです。

セルライトが出来るとなかなか解消できなくなります。日々の生活で新たなセルライトを作らないように気をつけましょう。

## セルライトの改善方法・・・

### ☆体を温める

セルライトができる原因は冷えです。代謝が低くなると脂肪の燃焼力が下がり、老廃物をつまらせてしまいます。大腿部や臀部を触ると冷たいと感じるのは、脂肪が冷えて固まっている証拠です。しかし体を温めると、血行が良くなり代謝が上がります。そして脂肪燃焼する力が大きくなり、セルライトを解消しやすくなります。

### ☆有酸素運動

筋肉をつけて脂肪燃焼させるのも一つの方法です。有酸素運動は皮下脂肪を効果的に燃焼する働きがあり、ウォーキングやジョギングなど軽い運動を行って代謝を上げると効果的です。また腹式呼吸も有酸素運動になるので効果があります。

### ☆リンパマッサージ

リンパ管は皮膚の近くにあり、毛細血管と同じで非常にデリケートな部分で、冷えた体の状態ではスムーズに流れません。力任せにやるのではなく温めながらさするように優しくマッサージすると効果があります。脂肪は温かくすれば必ず柔らかくなります。温かくすれば血行が良くなり、セルライトの老廃物を徐々に流すことができます。そして、体を芯まで温めて根気よくマッサージすることが重要です。

セルライトはすぐに無くなるものではないので、諦めずに毎日コツコツと上記の改善方法を行うのがポイントです。

※裏面ではセルライトに効果のあるマッサージを紹介します。

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！



# セルライトに効果があるマッサージ

## ①足裏のマッサージ

足裏にある肝臓や膀胱,尿道のツボ周辺をマッサージすると,セルライトの原因となっている老廃物の流れが良くなります。



## ②足首から膝にかけてマッサージ

足首から膝にかけてマッサージをしていきます。気持ちがいいところに手を滑らせて,下から上に行ってください。下腿部のマッサージは,力を入れすぎると逆にリンパの流れを悪くしてしまいます。気持ちいいか,少し痛いぐらいで行ってください。



## ③膝の裏のマッサージ

膝の裏を中指で押し,下から上にマッサージを行ってください。膝の裏は大きなリンパ管が多く集まり詰まりやすい場所です。うまくマッサージが出来ない場合は,足を伸ばしてから行くと,マッサージしやすくなります。



## ④大腿部のマッサージ

手で脂肪を挟んで,マッサージをします。強くマッサージをすると,細胞を壊してしまう可能性もあるので,気持ちいいくらいの強さで行ってください。膝の上から股関節にかけて順番に行い,大腿部の外側,内側,前,後方の4箇所に分けて行ってください。大腿部のマッサージが終わったら,膝の上から股関節にかけて優しく撫でるように老廃物を流してください。



## ⑤鼠蹊部(そけいぶ)のマッサージ

仰向けになり,マッサージする側の股,膝関節を曲げて倒します。鼠蹊部は,リンパ管が多く集まり重要な部位なので,手のひらを使って下から上に向かって撫でるようにマッサージを行ってください。



# 平成27年度 開放時間

月・火・木曜日	16:30~19:00 (A)
水・金曜日	14:40~19:00 (B)
土曜日	12:15~17:00 (C)
春休みの開放時間	10:00~17:00 (D)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

## 2月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 A	2 休	3 B	4 D	5 D	6 D	7 休
8 D	9 D	10 D	11 休	12 D	13 D	14 休
15 D	16 休	17 休	18 D	19 D	20 D	21 休
22 D	23 D	24 D	25 D	26 D	27 休	28 休
29 D						