



トレーニングの風景

カラダバランス通信

vol.3

2015年7月配布



プラナガーデン代表
今井 まお

高校時代からヨガを学び、数多くのヨガスタジオ運営やインストラクター養成に従事。多くの方と向き合う中で、真の健康と美しさについての独自のメソッドを確立し、2008年「カラダとココロどちらも大事」を合言葉に『カラダバランス調整サロンプラナガーデン』を設立。健康運動指導士、加圧トレーニングスペシャリスト、オステオパシー療法士、ヨガ哲学講師など多彩な顔を持つ。3男1女の4児の母。

著書▶『DVD 見ながらできる! 背骨・骨盤ゆがみ直し健康月号』(西東社)
『背骨・骨盤のゆがみ直しダイエット』(宝島社)
※ほかメディア掲載情報も多数。

プラナガーデンが考えるダイエット 美しく元気な私になるために

吉祥寺から三鷹方面に向かう閑静な住宅街に「カラダバランス調整サロンプラナガーデン」がある。太陽の光が降りそそぐハーブガーデンで代表の今井さんに話をきいた。

「空腹」という 身体からのメッセージ

現代人の食生活は、(カロリーオーバー) × 栄養失調傾向なので、単に食べる量を減らすと、さらに栄養不足になってしまうこともあります。

「空腹」は、本当に必要なものを入れてあげないと治まりません。例えば、とてもお腹がすいたから急いで菓子パンを食べたとします。ところが何となく落ち着かず、さらに何かをつまんだり、減らそうと思った夕食もすっかり食べちゃった...といった経験はありませんか? 栄養面で身体が満足していない結果です。その場しのぎの雑な食べ方をすると不必要なものを吸収してかえって太ったり体調を崩したりしかねません。体質に合ったバランスのいいものをゆつくり食べる丁寧な食事を心がけてみましょう。

減った重さの1/2は筋肉量

世の中にあふれる様々なダイエット法ですが、ぜひ知っておいてほしいのが、「運動をせずに体重を減らすと、減った体重の50%は筋肉」だということです。

ただでさえ筋力不足からくる不調が多い現代女性が筋肉を減らしてしまうと、冷えや肩こりやむくみなどの症状を悪化させたり、代謝が落ちて痩せにくくなったりと、体調面でも心配です。私たちの体を支えてくれる筋肉は、唯一の発熱機関でもあり、体温を保ち血行を促し、臓器や体の機能を活かすために必要な財産です。代謝を上げエネルギーを消費するという点で、ダイエットにも欠かせません。つまり、姿勢を維持し、体温を上げるために必要な筋肉をつけることがダイエットの第一歩なのです。

プラナメソッドによる 健康のためのダイエット

プラナガーデンでは、身体づくりを3ステップに分けて考えています。まず、準備期。骨格全体のゆがみを調整し、正しい骨格・姿勢を維持する

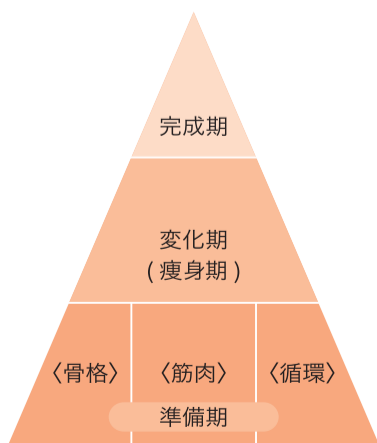
ための筋肉をつけていきます。さらに、循環を良くし、むくみやコリを無くす。これを徹底的に行います。1か月〜1年以上かかることもあります。

次は楽しい変化期(痩身期)。体重計に乗るたびに数字がどんどん変化します。代謝が上がり、骨格も整い、コリもないので、数字以上に若々しく、美しく見えるようになります。

そして、完成期。今までざくざくと荒削りしてきた身体にやすりをかけるように、丁寧にラインを整えていく時期です。

それぞれの時期によって、必要な運動やプログラムは全く違ってきますし、体質によっても行うべきことが違います。体質×準備期 or 痩身期 or 完成期と、人それぞれ。パーソナルトレーニングだからこそ、お一人お一人に寄り添った丁寧な身体づくりをご提案できるのです。

しっかりした土台を作り、本質から整えていくプラナメソッドで、リバウンドしない身体を作りましょう。



プラナメソッド図

プラナガーデン式 加圧トレーニング

現代女性のダイエットは、筋肉量を維持、または増やしながらか余分な脂肪を減らすのが理想です。同じ体重でも中味も見た目も全然違う...ということがあるので、体重よりも体型や体調、筋肉や脂肪の量に注目しましょう。

ダイエットの第一歩、筋力アップに力を発揮するのが『加圧トレーニング』です。加圧トレーニングとは、

腕と脚の付け根に専用のベルトを巻き、適度に血流を制限しながら行うトレーニングのこと。このトレーニング法は40年以上前に日本で発明され、現在では日本をはじめ、世界中で特許を取得しています。軽い負荷で、かつ短時間でより高い効果が得られるため、特に筋力の弱い女性や高齢者の方、リハビリが必要な方にお勧めです。

その代表的な効果は、①ダイエット ②血行促進 ③回復力アップ ④筋力アップ ⑤若返り・美肌などが挙げられますが、加圧トレーニングの肝は、『いかに効果的に成長ホルモンを引き出すか』にあると言えます。

『成長ホルモン』とは新しい細胞を生み出すために必要なホルモンで、成長期をピークにどんどん分泌量が減っていきます。これがいわゆる『老化』です。成長ホルモンの分泌が促されると、体中の細胞がどんどん若々しくなっていくので、別名『アンチエイジングホルモン』と呼ばれています。

加圧トレーニングができる施設も増えてきましたが、施設あるいはトレ

ーナーの得意とする方向性が様々あることはあまり知られていないようです。

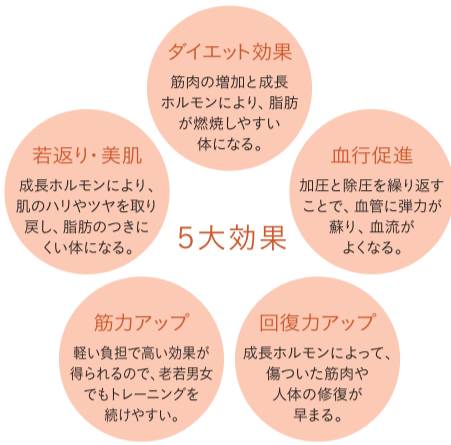
ここではその方向性の違いを3つに分けました。

1つ目は『マッチョ系』と呼ばれていて、ボディビルダーのような大きな筋肉をしっかりとつけることを得意としています。マシンを使ってがっちり追い込みます。

2つ目は『モデル系』。女優さんやモデルさんたちが行っているような筋肉を引き締めていくようなトレーニングを実践します。女性におすすめです。

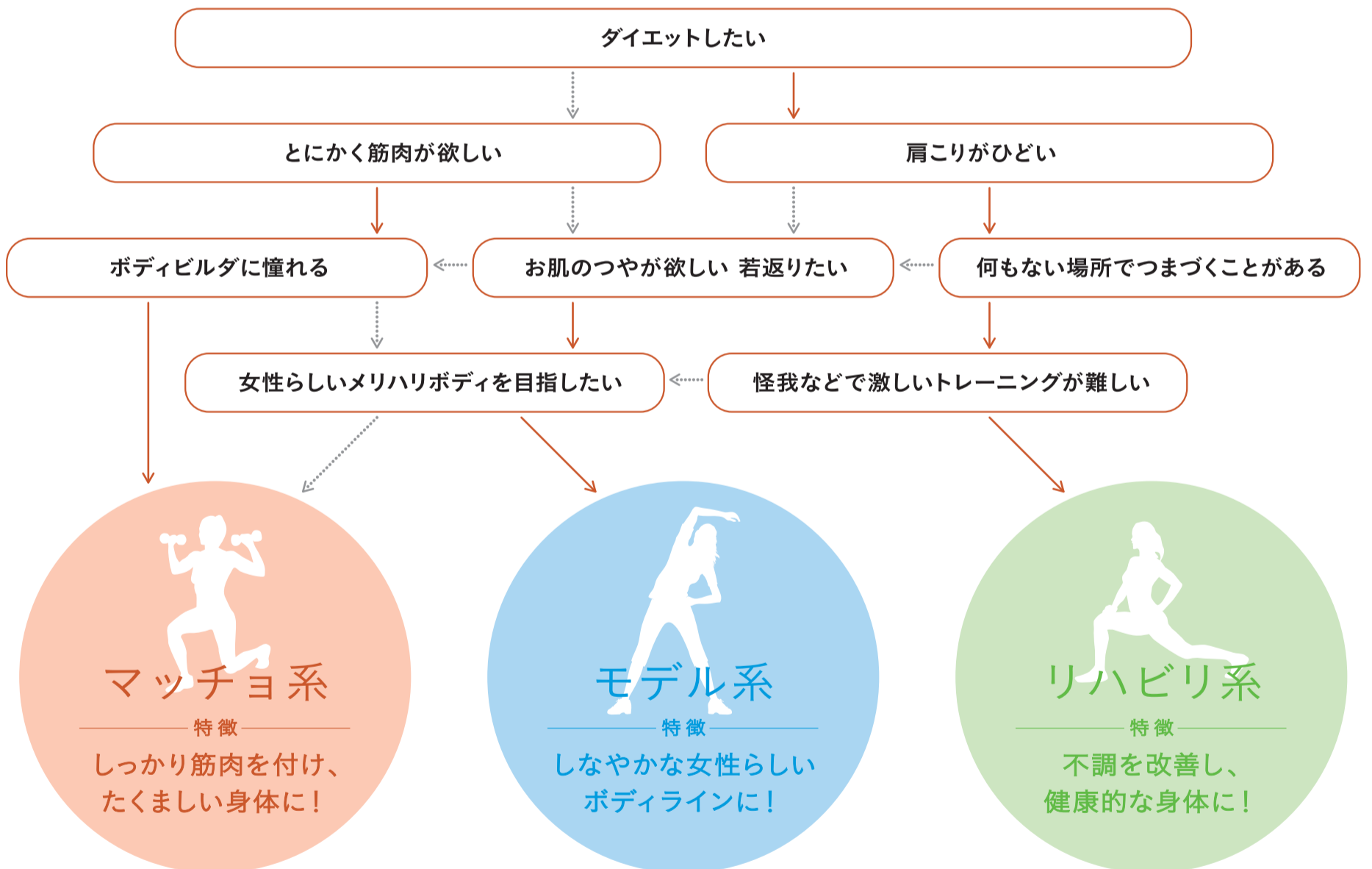
3つ目は『リハビリ系』。成長ホルモンをはじめとして、内分泌系が活性化されることから、疾患の種類によっては改善効果が期待され、医療機関などでリハビリとして導入されています。

プラナガーデンはこれの中で『モデル系』と『リハビリ系』両方を得意としおり、女性らしいボディライン作りや、不調の改善のお手伝いをしています。



あなたに合った加圧トレーニングは？

YES・NOで質問にお答えください。進んだところが、あなたに合った加圧トレーニングのタイプになります。 YES → NO →



マッチョ系
特徴
しっかり筋肉を付け、たくましい身体に！
強めの負荷をかけながら、しっかり追い込む筋トレ必須！たんぱく質の摂取も忘れずに！

モデル系
特徴
しなやかな女性らしいボディラインに！
軽めの負荷 × 高回数またはキープを多用しながら、引き締めるトレーニングを！ヨガやピラティスなどもおすすめです。エステなども組み合わせると、効果倍増！

リハビリ系
特徴
不調を改善し、健康的な身体に！
疾患に関する正しい知識と経験のある運動指導者の元で、パーソナルで行いましょう。間違った運動は、逆効果の可能性も！

プラナガーデンで、美しい体づくりへ。

コラム

世界で医療として評価される KAATSU

加圧を取り巻く世界情勢

2015年5月、加圧トレーニング用機器「KAATSU NANO」が医療機器として、FDA承認を得た。FDAとは米国の食品医薬品局で、食品や医薬品、化粧品、医療機器などの許可や取締りを行なう機関であり、基準が厳しいことも知られる。この「KAATSU NANO」の自動的に加圧・除圧を繰り返すプログラムが非常に安全性が高く、医療革命に値する画期的なものであると評価されたことは、トピックスとして世界中を駆け巡った。

このFDA承認を受けたことにより、米国で待ちわびていた医師や専門トレーナーたちが一気に「KAATSU」を治療に導入することになる。同時に世界中からも大きな信頼を得ることになり、今後「医療」として世界中に加速的に広まると予測されている。

今では広く知られるようになった「加圧トレーニング」ですが、じつは日本で発明されたことをご存知でしょうか。発明者の佐藤義昭氏が45年前に開発。以後研究を重ね、数年前からは「KAATSU」として世界中から注目されるまでになりました。

日本ではフィットネスから火が付いた加圧トレーニングですが、研究が進むなかで、アンチエイジングホルモンといわれる成長ホルモンの分泌をはじめ、NO（一酸化

窒素）の分泌を促し血管を柔らかく強くするなど、医学的にも全身に対して素晴らしい効果があることが認められるようになりました。病氣治療への期待はもちろん、世界中のアスリートたち達からも加圧トレーニングを導入したいという声が高まっています。

しかし、これまで海外での加圧利用を許可してこなかった理由は、佐藤氏の「医療」へのこだわりがあったからに他ならないのです。プラナガーデンの今井もお氏も佐藤氏との交流の中で、「きちんと医療として広めていくために、システムを整備している」という言葉を8年前に聞いたと言っています。

現在、KAATSUは、北米、中南米、欧州、中東地区等の地域における大手医療機関、大学病院をはじめとする医療分野での導入、地方公共団体での街ぐるみの取り組み、スポーツ分野においても大手競技団体での導入・採用が決定しており、さらなる多数の医療・スポーツ団体での導入検討も進んでいます。

今夏にはロンドンの著名なデパート「ハロッズ」に、KAATSUスタジオがオープンするなど、民間においても世界中に一気に広まることを予感させます。（取材スズキチカコ）



ロンドン「ハロッズ」前

パーソナル プログラム紹介

現代の都会で生きる女性のための厳選プログラムの一部をご紹介します。最短で最大の効果を引き出すパーソナルトレーニングは、たくさんの方のプログラムから自由に組み合わせができ、おひとりずつに最適なプログラムをご提案します。

▼インディバ(温熱療法) ボディ&フェイシャル

不規則な生活習慣や食生活は、身体の「冷え」を促進し健康・美容にはかりしれない悪影響を及ぼします。インディバはシミやセルライト、肥満などの問題に対して一時的な解消にとどまらず、「冷え」そのものを改善し、免疫力や代謝を上げ、細胞を活性化させることにより、シミやセルライトができにくく、太りにくい身体へと導きます。真の健やかで美しい身体づくりに根本的な体質改善が不可欠という考えのもとにインディバを導入しております。



内臓脂肪の減少・身体を深部から温める

▼加圧トレーニング・加圧ヨガ

プラナガーデンの加圧トレーニングは、ダイエット・アンチエイジングはもちろん、リハビリの分野も得意としています。加圧トレーニングにヨガ・ピラティス・ストレッチ・骨盤調整の要素を取り入れながら行うので、継続されているうちにいつの間にか身体のバランスも整えられ美しいボディラインや姿勢が実現します。ただ脂肪を落とすだけでなく、様々な疾患や不調を改善しながら美しく、メリハリのある若々しい身体づくりを目指します。



ダイエット・血行改善・筋肉増強

▼アロマトリートメント ボディ&フェイシャル

オイルマッサージには、エッセンシャルオイルとオールハンドの相乗効果で脳を介して自律神経や内分泌系にはたらきかけ、心身のバランスを整える作用があります。ストレスや環境の変化で身体が緊張すると、血管は収縮して循環が悪くなります。そんな時にアロマトリートメントを行うと、血流が良くなり、老廃物や疲労物質も流れ新陳代謝が活発になります。オイルは、高品質で定評のある「Jojoba Oil」にこだわりの「Jojoba」の和オイルを使用しております。深いこりをほぐしたい方、むくみを徹底的に流したい方、ストレスから解放され、心身ともにリラックスしたい方におすすめです。



セルライト除去・肩こりなどの改善・むくみの改善

▼パーソナルヨガ・ パーソナルピラティス

プラナのプログラムはパーソナル(1対1)が基本です。お一人お一人にしっかり向き合うことができるので、丁寧にポーズの指導や呼吸の誘導を行うことができます。ヨガやピラティスからはじめての方や、しっかり学んでみたい方、ストレスから体調がすぐれない方、身体のゆがみが気になる方、産後のお腹周りの引き締めをご希望の方などに特におすすめです。マタニティの方もご相談ください。



腹筋などのインナーマッスルの徹底強化・産後の体型を戻す

▼オステオパシー

ソフトで繊細な手技により身体の内側から組織の機能障害を改善し、本来備わっているはずの自然治癒力を最大限に働かせる治療法です。慢性的な腰痛や肩、か首の痛み、身体の不調に、対し威力を発揮します。(代表 今井が担当します)



腰痛や関節痛の根本改善・慢性疾患の改善

▼骨盤ゆがみ調整

プラナガーデンの特長でもあり、とても人気の高いプログラム。外から強い力を加えるのではなく、自分の力で骨盤や全身の骨格を調整するトレーニングを行いますので、肩や背中のこりも自然と改善されていきます。骨盤のゆがみが整うだけでなく、ヒップアップ効果や太ももの張り、むくみ改善にも効果を実感していただけるプログラムです。



骨盤のゆがみを直す・産後の体型を戻す・肩こりや腰痛の改善

▼パーソナルストレッチ

全身をくまなく伸ばし、ほぐします。加圧トレーニングの後や積極的に動く気持ちになれない時、身体のコバネをほぐしたい時におすすめです。



血行改善・筋肉を柔軟に

ヨガって痩せますか？

(プラナガーデン代表 今井まお談)

「ヨガって痩せるんですか？」
よく尋ねられますが、私はいつもこう
答えます。「痩せる必要がある人は痩せ
るし、そうじゃない人は痩せません。
その人にとって最適な身体に自然に
なっていくですよ。」

ヨガの動き自体は、それほど多くの
カロリーの消費を促すものではありません
ので、一般的なカロリー消費のた
めの運動ではありません。では、なぜ
美しく、しなやかな身体になることが
できるのでしょうか？今から、ヨガの
秘密をお教えしましょう(笑)

私たちが生きていくためには、2種
類のエネルギーが必要です。1つは身
体を作り、動かすためのエネルギー。
これは食べ物から摂る必要があります。
これは食べ物から摂る必要があります。
2つ目は心のエネルギー。これは、感
情や心の働きのためのエネルギーです。
これは、大気中から摂るのです。(ヨガ
の言葉では『プラナ』と言います。プ
ラナガーデンの名前の由来はここから
きているんです！)



レッスン中の米山先生

現代を忙しく生きる私たちは、実は
身体よりも心が疲弊していることが
多いのです。ですから、心のエネルギー
が枯渇しやすく、身体は『心のエ
ネルギーをちょうだい！』とサイ
ンを送ります。でも、私たちは、
心のエネルギーも身体のエネ
ルギーも同じだと思っているのに、
そのサインを受け取ると、とにか
く食べてしまうのです。本当は、
食べ物ではなく、大気中のエネ
ルギーを欲しがっているのに、それ
に気付かないことが多いんですね。
ヨガを行った後、身体もスツキ
リしていますが、不思議と気持ち
が安定し、食欲が湧かないんです
よね。ヨガを行う際、ゆっくりと
深呼吸を繰り返すので、この心の
エネルギーが十分に満たされてい
るのです。

ヨガを習慣的に行うことによっ
て、身体はインナーマッスルが付
き、引き締まっていくと同時に余
計な過食が止まり、自然に美しい
身体になっていく、ということ。
この不思議な感覚を、ぜひ一度
体験してみたいです。ヨガで
身体も心も健やかに美しく、一緒
に整えていきましょう！

グループヨガ

プラナガーデン吉祥寺テラス店 グループヨガイベント

「プラナヨガフェス」～お茶を飲むようにヨガを～

開催日 8/8・8/29・9/19・10/17・11/7 (土) 全5回

開催日	時間	講師名	クラス内容
8/8(土)	13:00~14:30	今井まお×高橋由紀	お母さん&キッズへの ロディヨガ
8/29(土)	18:30~20:00	青嶋舞子×荒木朋巳	満月前夜のアロマ×陰ヨガ
9/19(土)	18:30~20:00	今井まお×米山玲子	【座学】生活の中に活かす ヨガ哲学
10/17(土)	18:30~20:00	坂井裕美×市川志珠香	DoからBeへ
11/7(土)	18:30~20:00	吉田佳代×藤原ミヨ	音と共に深めるヨガ

定員：8～15名 ※1回のみ参加も可能です 参加費：4,500円 場所：プラナガーデン吉祥寺テラス店
お申し込みはこちら：0422-27-2992 ※詳細はHPやブログをご覧ください

ヨガ体験レッスン ・体験1回1,000円(通常3,000円)または1か月通い放題2,900円!!
・入会金0円!!(通常3,000円) 2015年8月末日まで ※価格は税込金額

プラナガーデン吉祥寺 グループヨガカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 ベースック 米山		10:00-11:15 ベースック 吉田		10:00-11:15 ベースック 米山		10:00-11:15 ベースック 荒木
11:45-13:00 ベースック 米山		11:45-13:00 ベースック 吉田		11:45-13:00 ベースック 米山		
			13:30-14:30 ベビーヨガ			
			15:00-16:30 産前・産後 マタニティヨガ		15:30-16:30 ベースック 坂井	
18:30-19:40 ベースック 市川	18:30-19:40 ベースック 米山	18:30-19:40 ベースック 荒木				17:00-18:10 陰ヨガ 青嶋
20:00-21:10 ベースック 市川	20:00-21:10 ベースック 米山	20:00-21:10 ベースック 荒木				

最新情報やご予約は、店頭もしくはホームページにてご確認ください。

プラナガーデン吉祥寺 本店



武蔵野市吉祥寺本町3-12-15
JR 中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅より徒歩11分
営業時間 [平日] 10:00~21:00 [土日祝] 9:30~18:30
TEL 0422-20-4060

プラナガーデン 吉祥寺テラス店 (からだところの学校併設)



武蔵野市吉祥寺本町3-10-1 ケント吉祥寺ビル2F
JR 中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅より徒歩10分
営業時間 [平日] 10:00~21:00 [土日祝] 9:30~18:30
TEL 0422-27-2992

プラナガーデン 二子玉川店



世田谷区玉川2-21-1 二子玉川ライズSCリバーフロント5F
東急大井町線・田園都市線 二子玉川駅より徒歩1分
営業時間 [平日] 10:00~21:00 [土日祝] 10:00~20:00
TEL 03-6805-7592

夏のキャンペーン実施中!

2015年8月31日まで

特典1 体験料金割引

パーソナルプログラム体験 ~~通常6,500円~~ ▶ 5,000円
加圧トレーニング・骨盤ゆがみ調整・インディバなど
気になるプログラムから選択できます。(約30分)

夏限定! ダイエットセット体験 ~~通常12,000円~~ ▶ 10,000円
加圧トレーニング+有酸素運動+インディバ+体質診断付き(約90分)

特典2 入会金最大50%OFF

~~通常40,000円~~ ▶ 20,000円
体験日より1週間以内でのご入会で
入会金50%OFF
キャンペーン期間中でのご入会で
入会金10,000円OFF

特典3 体質診断アプリ無料体験

~~通常6,500円~~ ▶ 0円
カラダとココロのバランス診断ができる
オリジナルアプリ「プラナアンテナ」を
無料で体験頂けます。
(キャンペーン期間内にご入会された場合に限りです)

お問合せ・ご予約は各店へ

※価格は税抜金額

プラナガーデンまで
お気軽にお問い合わせ下さい

お電話から
0422-20-4060

WEBから
http://prana-garden.com

