



# カラダバランス通信

vol.4

2015年9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。

## 健康はかけがえのない財産 シニア向けプログラム新登場!

吉祥寺から三鷹方面に徒歩数分。閑静な住宅街にある「カラダバランス調整サロンプラナガーデン」吉祥寺本店。さわやかな風が薫るハーブの庭で代表の今井さんに話を聞いた。

### メタボ・ロコモ・こころ 健康寿命をのばす3テーマ

長生きといわれる日本人ですが、平均寿命と健康寿命との差が男性で9歳以上、女性で12歳以上あることをご存じでしょうか。

病気や要介護状態にならずに、自立した生活ができる健康寿命を延ばしたいと思うのは、私たち共通の願いだと思います。

けれど、要介護者は今もどんどん増え続けています。要介護になる2大原因はメタボリックシンドロームとロコモティブシンドローム。内臓脂肪型肥満による疾患リスクの高い状態である「メタボ」はよく知られています。近年では骨・関節・筋肉などの運動器の衰えによる移動困難のリスクの高い状態、ロコモティブシンドロームが注目されています。

また、アメリカでは孤独な人は死亡

率が2倍になるという調査結果も出てくるように、こころの問題も健康寿命に大きく影響します。

### からだとこころに元気と活力を

プラナガーデンに新登場したシニア向けプログラムは、加圧トレーニングによって若返りホルモンとも言われる成長ホルモンの分泌が促され、(血管の若返り、動脈硬化の予防と改善)(筋肉増強)(骨量の減少の阻止)などの効果が期待されます。

加圧トレーニングの専用ベルトを腕や脚の付け根に巻き、適切な圧力で加圧と減圧を数回繰り返し、その後ストレッチや座ったまま、または立って軽い運動を行います。

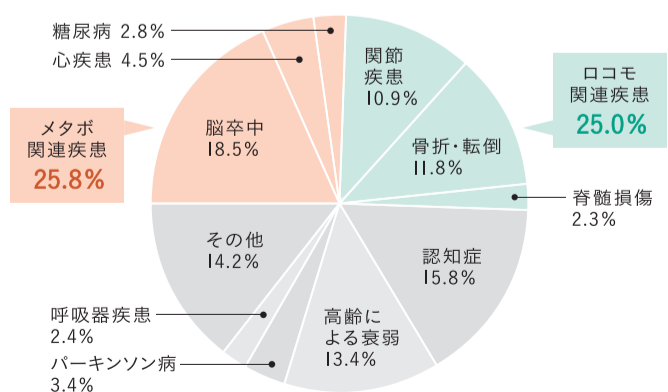
加圧トレーニングという、体を大きくしたい若い人向けのイメージがあるかもしれませんが、小さな負荷で高い効果が得られるため、実は心臓病の方のリハビリに利用されるほど、シニアの方にこそお勧めです。関節や心臓などに負担がかかる激しい運動の

必要がなく何歳になっても安全に行えるのです。

成長ホルモンは肉体だけでなく精神面にも影響を及ぼします。活力が生まれ、自立神経の働きが活性化するため、よく眠れるようになります。朝のすっきりした目覚めと、身体の中に血液が巡っている感覚を楽しんでください。

メタボ、ロコモ、こころに効くプラナガーデンのシニア向けプログラム。利用者の方々の皆さんからの「からだ元気になるとやる気も出てくる」といううれしい声にスタッフも元気をいただいています。いつまでも健やかで活力のある日々を送ってほしい。これが私たちの想いです。

### 要介護になった原因



厚生労働省「平成25年 国民生活基礎調査の概況」より

※要支援を含む

# いつからでも安心して始められる シニア向けプログラム

「この年ではこのくらいの不調は仕方がない」とあきらめていませんか？  
プラナガーデンのシニア向けプログラムの加圧トレーニングは、どの年齢の方でも安心して取り組んでいただけるものです。軽い負荷で、かつ短時間で要介護の2大要因であるメタボとロコモの予防にダイレクトに効果を発揮します。

プラナガーデンのシニア向けプログラムのポイントは次の3つです。

- 1、血管を鍛えましょう
- 2、筋肉を鍛えましょう
- 3、つながりを感じ、楽しい時間を持ちましょう

## メタボに効く

血管内皮は約1000日で生まれ変わります。一度老化した血管でも再び弾力を取り戻すことができます。血管の若さ、しなやかさが戻ると血流がスムーズになり血圧が下がります。血管の中にこぶや炎症、血栓ができるのを防ぐため、動脈硬化予防になります。

## ロコモに効く

新しい国民病とも言われているロコモティブシンドロームは、「骨」「関節」「筋肉」など運動器の働きが加齢によって低下することから始まり、将来的に歩けなくなるリスクがある状態です。はじめのうちは腰痛やひざ痛などよくある軽い症状でも、関節

の変形や筋力・バランス能力の低下などにより、気づくと歩行が困難になることも。  
今の自分の運動器の状態を知るロコモチェックをしてみましょう。

## こころに効く

最近の研究で、長生きの秘訣は「太りすぎない」「身体を動かす」「たばこを吸わない」といったものより「人とのつながり」が一番重要だとわかっています。プラナガーデンのスタッフは、利用者の皆様のその日の体調や気持ちに寄り添いながら、共に楽しく豊かな時を過ごせるよう常に努めています。

## ロコモ診断チェック表

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物（1Lの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である
- 親しい人や友人とのつきあいを控えている

1つでも当てはまる方は、ロコモ予防として毎日の運動を始めることをお勧めします。少しでも長く自立した生活を送りましょう！

加圧トレーニングは日本で生まれた発明ですが、医療としての取り組みはアメリカに先を越されました。現在、アメリカでは、医療行為として全土に広がりつつあります。

日本の医師の中には、まだ加圧トレーニングの効果を知らない方もいらっしゃるのですが、体調や病状に不安のある方には提携している病院をご紹介いたします。ご安心下さい。

## 加圧シニアプログラムの流れ



## 身体のサインってどういう事？

中医膳マクロ協会 代表 かわいゆき

身体の外側、シミ・皺・皮膚の色・吹き出物が身体の内側からの黄信号と知っていますか？  
また、夏の終わりに日焼けから来るシミに悩んだ事は有りませんか？8月後半から9月にかけてホワイトニングコスメの売り上げが伸びるそうですが、それって対処療法ですよ！  
日焼けによるシミが出来やすい人の根本原因を探ると、東洋医学的に「瘀血体質」の人が多いいわれています。「瘀血」と言うのは、血流の流れが悪く血管内で滞っている事を指し「ドロドロ血」と呼ばれる状態もこの中に含まれます。「ドロドロ血」ってメタボのオジサンをイメージしていませんか？

ところが、ダイエット等で「血が少ない」為に瘀血状態を引き起こす「血虚瘀血」の女性が増えています。血の滞りが、「日焼けによるシミが中々消えない」「肩こり」「冷え性」などを引き起こしている事を自覚しましょう。外側からのケアだけでは根本治療にはならないのです。「血虚」が原因の「瘀血」は、補血作用のある食材を摂り入れ血を増やす事で血流の勢いを取り戻し、改善へと導く事が大切です。

補血作用のある食材は、黒豆・アーモンド・ナツメ・枝豆・プルーン・アサリ・鮭・鰹・牛肉など。一昔前までは血が少なく「レバー」を食べなさい」と言われていましたが、レバー（肝臓）は解毒作用を主とする臓器なので有害物質が含まれた食材を摂取した場合、栄養分以外に有害物質も蓄積されると知る事が大切です。

身体に表れたサインは私たちの身体を守る信号のようなものです。これを上手に読み解く知識を身に付け、その折々に対応できる根本的な対処こそが自分の身を守る事になると覚えて下さい。

中医膳マクロ講座は、それらの知識を組み立て、中医学・薬膳・マクロビオティックの考えをトータルに融合させたオリジナルメソッドになります。

## からだこころの学校ワークショップ

## 「季節の養生講座」

### ～薬膳生活のススメ～

東洋医学を元に薬膳とマクロビオティックの考えを独自のメソッドで組み立てた「中医膳マクロ講座」。そのエッセンスを集めたスペシャル講座を開催します！  
晩夏から秋は夏の間の不摂生で消化器系が冷たく凝り固まってしまったり、朝晩の急な温度変化で呼吸器系の不調があらわれますが、今回は、晩夏の養生法など、夏の疲れを回復するヒントが満載です。健康と美しさを手に入れる食の組み合わせを学んでみませんか？

○日程（内容が異なります。両日受講がオススメです。）

10月3日（土） 13時半～15時半

11月14日（土） 13時半～15時半

○定員 各回10名

○受講料 一回につき 8500円（会員割引有）

○講師 中医膳マクロ協会 代表 かわいゆき

○会場・お申込 カラダバランス調整サロン

プラナガーデン吉祥寺本店・テラス店

TEL: 0422-2712992

## 中医膳マクロ協会 代表 かわいゆき

（健康と美しさを手に入れる食の組み合わせ専門家）  
和薬療法士

クシマクロビオテックアカデミーKJ マクロビオテックインストラクター  
日本漢方養生学協会認定漢方養生指導士  
メディカルハーブセラピスト・ハーブティソムリエ 他

慢性的に身体の不調を感じるようになった自身の経験から、身体を根本から見直すため、マクロビオティック・オーガニック・薬膳・望診・東洋医学・心理学・食「健康」「栄養学」について徹底的に学び、自分の身体と向き合いきちんと会話することの大切さに気づく。「和薬膳」を中心とした知識や料理は多数の生徒や相談者から信頼を得て、大手製薬会社への薬膳レシビ監修などを行う。中医膳マクロ講座基礎・応用」を開講中。



### お客様の声

## 行動を起こすことで 人生がますます豊かになります。

満面の笑顔でスタッフを常に気遣ってくださる優しい男性。  
「血液検査の結果が良くなった！」とか「ベルトの穴の位置がまた一つ変わった！」などと、毎回一緒に喜んでいきます。

今回のインタビューにも気持ち良く答えてくださり、感謝の気持ちでいっぱいです。

●どのようなきっかけでプラナに通うようになったのでしょうか？

●同じ世代の方へのメッセージをお願いします！

元々、心筋梗塞によってカテーテルとステントの治療。その後、ずっと病院でのリハビリに通っていました。ずっとお世話になっている榊原記念病院の長山先生が健康維持のために加圧はいいとお薦めがあったことがきっかけです。

健康が第一。この身体のいい状態が何年続くかが挑戦だと思っています。それには行動をこれからも起こすことが大事。必ず結果はついてくるので。

●どんなプログラムをどのくらいのペースで行っていますか？

なぜひともそんなに元気なのかと年代の方に聞かれる事が多いですが、それだけのことを日々やっているからこそだと思っています。一歩踏み出すことで、仲間が出現したり、身体が向上したり、人生がますます楽しくなりますよ。

2012年の10月に初めてプラナガーデンに来てから、加圧とストレッチ、もしくは加圧とインディバエステを毎週欠かさず行っています。

●身体にはどのような変化がありましたか？

小島紀夫様 74歳

### プラナガーデン トレーナー&セラピスト募集中!

私たちと一緒に、人を幸せにするお仕事をしてませんか？

私たちの元気の源は、毎日お客様から頂ける「ありがとう」のことば。同じ想いの仲間と手を取り合い、お一人お一人丁寧に向き合える場所。プラナガーデンは、そんな場所です。利益や効率だけではなく、本気で愛を届けられる方。プロとして、最高の技術を身につけていきたいと心から望んでいる方。そんな貴女からのご応募を、プラナガーデンスタッフ一同、楽しみにお待ちしております！

- 募集職種：トレーナー、セラピスト
- 雇用形態：社員・アルバイト・業務委託（トレーナーのみ）
- 勤務地：吉祥寺及び二子玉川

詳細はWEBでご確認ください！（応募フォームもあります）  
<http://prana-garden.com/recruit/>  
連絡先：0422-27-2992 担当：橋口



## 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・骨盤調整の要素も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ヨロビヨロにこだわった「Eucalyptus」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。ヨガやピラティスははじめての方や、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あらゆる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、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、身体のこわばりをほぐしたい時におすすめです。



血行改善・筋肉を柔軟に

# 高野山への2人旅

(プラナガーデン代表  
今井まお談)

8月の中旬、まさにお盆の最中に、大好きな米山先生と2人で1200年前に弘法大師空海が開いた高野山へ行ってきました。昔、聖地を巡っているという方に出逢い『あなたのエネルギーは高野山のエネルギーと同じだ。一度、行ってみたいほしい』と言われたことがありました。そしてその後、日本にヨガをはじめに広めたのが空海だと知り、さらに空海の幼名が私と同じ名前「佐伯真魚(さえきまお)」と教わり：なんとも不思議な縁を感じたものです。そんなこともあり、いつか行かなくてはと思い続けていた高野山。ただただ、何かを感じに行っていました。

無事に高野山の入り口に到着した私たち。女人堂に立ち寄り、通常はバスで進む道を、敢えて歩いて行きました。この時点で、私は鳥肌が立ちっぱなし。隣の米山先生も「来てる！来てる！」と(笑)。今回の旅の収穫の1つは、私と米山先生の『何か』を感じる力がとても似ているということが確認できたこと。だいたい同じ場所で「来てる！」と。

多くの場所で、強いエネルギーを感じ、いくつかの場所は私たちのお気に入りの場所になりました。

一方で、有名なパワースポットである「奥ノ院」では、最後までザワザワ、ピリピリは感じず、ただ、身体の奥が熱くなっている不思議な感覚がありました。

少し時間が経ってから、はっと気づきました。奥ノ院で感じたエネルギーは、私たちの内側にある、愛のエネルギーと同質のもので内側から熱くなり、自分の中にあるものと異質のものを感じる

時、あのザワザワ、ピリピリが起きるのではないかと。

実際、オステオパシーなどしていると、手で触れているだけなのに、お互い汗だくになることはよくあり、まさに共鳴・増幅が起きていると私はいつも感じていました。

私のエネルギーと同じと言われたのは、こういうことなのか!?  
あの場所は、人の内側を活性化させることができるエネルギーを放っているのかもしれない。そして、高野山は間違いなく、山全体が霊的なエネルギーを強く発しているところだと、強く体感してきました。

そして、こんな想いが強くなりました。  
「空海が高野山という霊山を見つけ、そこから人の幸せを願ったように、私にとってはプラナガーデンというパワースポットから、幸せのエネルギーを送り続けていくんだな」  
空海に比べると、なんだかとても小さな規模ですが、想いの強さ、大きさはきっと同じ。この場所を、もっともっと大切に、来て下さる方を大切に、仲間を大切にしていかななくてはと、改めて強く想う今回の旅でした。



## 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～

通常クラスではなかなか実現できない、講師2人1組でのスペシャルヨガクラスを開催中です。残り3回のみになりました。この機会に是非「お茶を飲むようにヨガを」お楽しみください!

9/19(土) 18:30~20:00	第3回 今井まお×米山玲子 【座学】 日常に活かすヨガ哲学 ~YOGA is how to live.~ ○ヨガの本質とは...? 生活の中で生じるさまざまな感情にヨガは有効!? 座談会形式にて、ヨガを分かりやすくお伝えします!
10/17(土) 18:30~20:00	第4回 坂井裕美×市川志珠香 『DoからBeへ』～日々の喜びを柔らかく受信する～ ○ヨガのベースにバレエがある講師2名による、リラックス効果のあるクラスです。
11/7(土) 18:30~20:00	第5回 吉田佳代×藤原ミヨ 『音の響き×ヨガ』～音に委ね、からだを感じよう～ ○さまざまな音に呼吸を合わせてヨガを行うことで、より深まるアーサナ。ご自身の可能性をさらに感じてみませんか?

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 みなさまとともに過ごす90分間。スタッフ一同楽しみしております!

### ヨガ体験レッスン

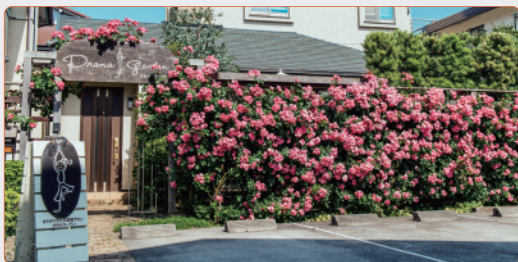
- ・体験1回1,500円(通常3,000円)
- ・または1か月通い放題5,800円!!

※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 ム山		10:00-11:15 ベース ム山		10:00-11:15 ベース ム山		10:00-11:15 ベース ム山
11:45-13:00 ベース ム山		11:45-13:00 ベース ム山		11:45-13:00 ベース ム山		
			13:30-14:30 ベビーヨガ			
			15:00-16:30 産前・産後 マタニティヨガ			
	18:30-19:40 ベース ム山	18:30-19:40 ベース ム山	18:30-19:40 ベース ム山			
	20:00-21:10 ベース ム山	20:00-21:10 ベース ム山	20:00-21:10 ベース ム山			17:00-18:10 陰ヨガ 青嶋

### 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 (からだこころの学校併設)



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2-2-1 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

## 秋のキャンペーン実施中!

2015年11月30日まで

### 特典1 体験料金割引

通常 6,500円 ▶ 5,000円

パーソナルプログラム体験  
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。

### 特典2 入会金最大60%OFF

通常 40,000円 ▶ 60歳以上の方は60%OFF 16,000円  
50歳代……………50%OFF 20,000円  
40歳代……………40%OFF 24,000円  
※ご入会時点のご年齢にて  
割引率が変わります  
30歳代以下……………30%OFF 28,000円

### 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

