

2013年8月7日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

# 夏のむくみは、夏のうちに撃退！ イルチブレインヨガが対策講座

名古屋・新瑞橋で開催。エアコンで冷え切ったカラダをポカポカにしよう

イルチブレインヨガを展開するダンワールドジャパンは8月8日（木）、24（土）、名古屋市瑞穂区のイルチブレインヨガ新瑞橋スタジオで、「冷えとむくみの解消」をテーマに、ヨガの体験講座を開催します。暑いからといって冷房を多用し、冷たい物を過度に飲食していると、冷えとむくみが同時に忍び寄り、“夏太り”へとまっしぐら。秋以降の体調不良の原因にもなります。イルチブレインヨガで、冷えとむくみを解消し、夏を快適に過ごしましょう！



## ■「冷房漬け」は、むくみを招く

暑い日が続きますが、外の暑い日差しとは裏腹に、職場や家の中は冷房がガンガンという人も多いでしょう。さらに、夜は寝苦しくてエアコンをつけっぱなしという人も少なくないはず。でも、そんな“冷房漬け”の生活をしていると、深刻な「冷え」と「むくみ」を引き起こしかねません。

## ■なぜ夏にむくむの？

なぜエアコンがむくみを引き起こすのでしょうか？私たちの体は、暑いときには汗をかいて体温を下げようとします。それは、だれもが生まれつき持っている自律神経の働きです。しかし、エアコンで体の外側が冷やされると、発汗の機能を

うまく発揮できなくなります。これを繰り返すうちに、発汗されない水分が体内に溜め込まれ、むくんでしまうのです。さらに、長時間エアコンを浴び続けていると、全身の血流

も停滞し、深刻な冷えが慢性化しかねません。

■健康不良の原因にも

冷えとむくみが進むと、代謝がダウンし、夏太りの原因になります。とりわけ下半身の脂肪は、老廃物と結びついて「セルライト」を発生させるため、女性は要注意です。「単なるむくみ脚だと思っていたら、脂肪がたっぷりのブヨブヨ脚になってしまった！」というのもよくあるパターン。さらに、むくみと冷えは、便秘や肌荒れなど様々な健康トラブルの引き金にもなります。

■気の流れを改善し、ポカポカに

イルチブレインヨガでは、東洋医学と脳科学研究に基づき、気の流れをよくしながら、冷えやむくみを解消する脳トレエクササイズを実践しています。エアコンや冷たい食べ物、飲み物で冷えてしまった体を内側からポカポカと温めていきます。8月8日(木)、24(土)に名古屋市瑞穂区のイルチブレインヨガ新瑞橋スタジオで行われるヨガの体験講座は、「夏冷え」と「夏のむくみ」に特化した特別イベントです。誰にでもできる簡単なトレーニングで心身を整え、猛暑にも負けない強いBODYをつくっていきます。ダイエットをしたい方や暑さで倦怠感を感じている人にもオススメです。

□■□ 冷えとむくみの解消 □■□

開催日：8月8日(木)、24(土) 14:00~16:00

場所：イルチブレインヨガ新瑞橋スタジオ(名古屋市瑞穂区)

参加費：1000円

トレーナー：福田由香子

問合せ：052-853-1755

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/aichi/aratamabashistudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが展開するイルチブレインヨガ(ILCHI Brain Yoga)は、脳科学と東洋医学を融合させた体と心と脳のヨガです。脳教育を通じて脳を活性化し、心身の健康、幸せを実現します。ダンワールドジャパンでは、人生を充実させたいと願う人たちを対象に、「脳教育 BEST5」にもとづくILCHI チョンファ心性(真我発見)などの特別トレーニングを全国各地で提供しています。

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの公式facebookページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

#### 【株式会社 DAHN WORLD JAPAN について】

ダンワールドジャパン (DAHN WORLD JAPAN、本社・名古屋市) は脳教育を専門とする健康・教育サービス企業です。1997 年に設立され、最先端の脳教育理論に基づく「イルチブレインヨガ」のスタジオを全国 100 カ所以上で運営しています。

▼公式ホームページ: <http://www.dahnworld.co.jp>