

## ティップネス



## コン活通信



Vol.8

2019年2月

🍃 ダイエット 🍃 美肌づくり 🍃 冷えやむくみの解消 🍃 仕事のパフォーマンスアップ etc.

「コンディショニング活動通信」略して『コン活通信』。毎日を快適かつアクティブに過ごすために欠かせない「コンディショニング」にいち早く注目し、実践の場を提供してきたティップネスが、報道関係の皆様向けにお届けするニュースレターです。特に、ダイエット、美肌づくり、冷えやむくみの解消、不調予防、仕事のパフォーマンスアップ…など、“働き世代女子”にピッタリな最新情報やトレンドをまとめてお届けします。皆さまの記事や企画のネタとしてお役立ていただければ幸いです。

テーマ

## 体温を上げて身体の調子も UP! 今月のテーマは…『代謝アップで風邪対策』

まだまだ寒さの厳しい 2 月、動くのが億劫になりがちですよね。でも寒いから…といって動かずにいると、代謝が落ちて疲れも取れず、風邪も引きやすくなります。そんな時こそ、働き世代女子にオススメしたいのが、積極的な代謝 UP!! 今回は、風邪予防だけでなくダイエットや疲労回復にも役立つ、手軽にできる代謝アップの方法を伝授します。春まであとひと息。寒さや風邪に負けない身体をゲットして快適な毎日を過ごしましょう!

### 👉 朝の時間の軽めの運動

朝の時間帯にストレッチや軽めの運動をすると、代謝スイッチが ON になり生体リズムも整います。疲労回復にも効果的。

### 👉 入浴のススメ

カラダが温められることにより血行が良くなり、代謝が促進されます。ぬるめ（38℃）がお好みなら 25～30 分、熱め（42℃）がお好みなら 5 分程度で温熱効果が得られます。

### 👉 リンパアプローチで代謝アップ!

- ① 右の手のひらをすぼめてお椀の形を作る。
- ② 左鎖骨→左胸→左肩→左の上腕→腕→手の甲まで、軽めにリズムよく叩く。
- ③ 次に手のひらを上にして肩まで叩きながら戻る。
- ④ 胸→お腹→左わき腹→腕を上げて脇の下→手の平でわき腹(※)→お腹→胸まで戻る。
- ⑤ 左手で右鎖骨からスタートし、②～④と同様の手順で反対側を行う。
- ⑥ 両手でお腹やももの付け根を叩く。  
※わき腹は拳（グー）で強めに叩く。

リンパアプローチ手順



リンパアプローチ動画→



「加湿ではウイルスの感染力は弱まらない」「マスクだけでは、風邪やインフルエンザの発症予防の効果がない」という近年の研究報告も。上の代謝アップに加えて、風邪予防には“手洗い”が必須!



福池和仁



## “ティップネス部長”のワンポイント・アドバイス!

体力には 2 種類あることをご存知ですか?

ひとつは筋力・持久力・瞬発力など、体力テストで評価するような「行動体力」、そしてもうひとつは「防衛体力」。これは健康や生命を脅かすような様々な外的ストレス（外的環境や病原体、不眠や疲れ、精神的ストレスなど）から心身を守る抵抗力をさします。この二つは車の両輪のようなもので、行動体力ばかりが高くて十分なパフォーマンスは発揮できません。

防衛体力を高めるには、代謝の促進も重要です。測定しやすい行動体力に対し、数値化するのが難しいからこそ、普段から防衛体力の向上に気をつけたいですね。

忙しい、朝は食べる気がしない…など、朝食を抜いていませんか？「朝食習慣」は基礎代謝を高くキープし、1日の消費カロリーを上げることもできるスグレモノ。朝食を食べないと、太りやすくなったり、疲れやすくなったり、筋肉が衰えたりと、デメリットがたくさん。まずは「朝食にイイもの」を知って、気軽に朝食習慣に取り組んでみましょう！

### 👉 朝食習慣3つのポイント

- ① **糖質を取り入れる**  
脳やカラダのエネルギー源。特に脳は糖質のみを栄養としているので、代謝を上げるには必須です。
- ② **たんぱく質を取り入れる**  
体温を上げて代謝を活性化させます。
- ③ **起床 1 時間以内に食べる**  
体内時計がリセットしやすく、代謝スイッチも入り、調子が整います。



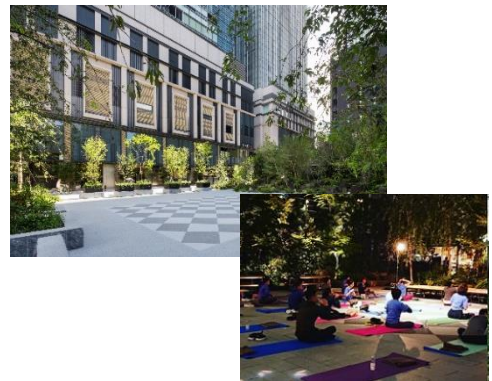
### 👉 コンビニでも合格点が狙える！ 朝食にイイもの！

- おにぎり（シャケやツナ） ○肉まん
- サンドウィッチ（たまごやツナ）
- 具沢山系のお味噌汁や野菜スープ
- ヨーグルトやチーズなど
- たまごかけごはんや納豆ごはん



ティップネス日本橋スタイルが、お仕事前後の充実した時間と日中のパフォーマンスアップを目的に、ワークアウト&リカバリーエクササイズを提供します。どなたでも手ぶらで気軽にご参加いただくことができます。

- 日程：3/5（火）7:30～8:15 / 朝 YOGA  
3/13（水）18:30～19:30 / HANUMAN YOGA  
3/26（火）7:30～8:00 / 体幹トレーニング&リカバリー
- 参加費：各 500 円（税込）
- 会場：日本橋三井タワーアトリウム
- 受付：ティップネス日本橋スタイル
- ※レンタルウエア上下、タオル大小、ミネラルウォーター付
- ※ティップネス日本橋スタイルのロッカー、シャワーご利用可



詳しくはこちら ▶ <http://www.tip-nihonbashistyle.jp/news/26609>

### ➤ アンバサダー活動中！

ティップネスでは、コンディショニングを実践しながら SNS を通じその「良さ」を一緒に広めていくアンバサダーを募集しています。毎月様々なイベントも実施中。詳しくはこちら ▶ <http://ambassador.tipness.co.jp/>

### ➤ グッジョブプロジェクト 展開中！

テレビでおなじみ「ティップネス部長」が皆様のカラダや健康に関する質問や悩みにお答えしながら、明るく・楽しく・ゆる〜く情報発信していく、SNS 限定のコンテンツです。楽しく元気になれる動画とためになる実践情報のコラムを中心にお届け。毎週月曜には「GOOD JOB メソッド」動画を Twitter で配信中です。（Twitter：@tipness\_jp）

