

ホットヨガをもっと楽しむ

# LAVA Life

VOL.8  
Spring. 2013

新連載スタート たかが汗? NO! されど汗!

“質の良い汗”を  
かこう



LAVA Life とは…?

もっとホットヨガを好きになっていただきたい、  
もっと LAVA に楽しんで通っていただきたい、  
そんな想いを込めてつくった公式ニュースレターです。

# “質の良い汗”をかいてもっと豊かな毎日へ

ホットヨガといえば“汗”。その大量に汗をかく「爽快感がやみつき！」という方も多いかもしれません。でも、その“汗”がどんな働きをしてくれて、どのようにカラダや心へ影響しているか知っていますか？このコーナーでは、LAVA会員様に知ってほしい“汗”について4号連載でご紹介していきます。

記念すべき連載1回目は

## 汗の基本となる 役割・種類・成分・質 と 汗腺トレーニング特集！

### 汗の役割とは？ 汗の大切な役割＝体温調節

恒温動物の中でも飛躍的に発達した脳を持っている私たち人間。脳は代謝活動をはじめとした、生きていく上で必要な体内で行われるあらゆる活動をコントロールしています。しかしその脳は温度変化に敏感で、特に熱に弱く温度が上がりすぎないようにしなければいけません（約37°Cをキープ）。例えば運動や熱い外気に触れるなど体内で熱が生産されたとき、体外へ熱を放出することで体温を一定に保っています（＝体温調節システム）。汗には、その熱を体外へ放出し体温を調節するという大切な役割があるのです。しかし、現代の生活は冷房の普及や生活習慣の変化などでカラダを冷やすいため、現代人は汗をかかないことに慣れてしまい、汗腺（汗の出る場所）の働きが弱まり体温調節能力が低下していると言われています。



### 体温調節システムが働く3つの場面

体温の調節が必要となる（体温が上がりやすい）場面は大きく分けて下記の3つ！

- 1 運動** — カラダを動かすことで筋肉から熱が出るとき
- 2 外気温上昇** — 外気温が上がることで熱がカラダにこもるとき
- 3 食事** — 摂った食物をエネルギーに変換するとき



### 汗の種類と成分を知ろう

#### 1. 汗腺の種類と汗の種類

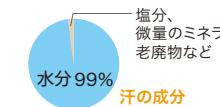
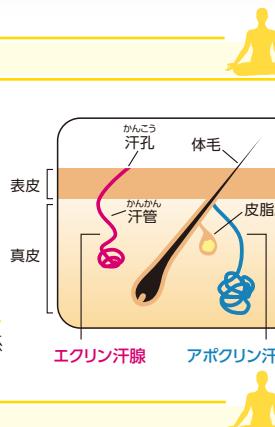
汗は皮膚直下にある2つの汗腺から出ます。

- **エクリン汗腺** 特に人間が発達させた器官。ほぼ全身の皮膚に200万～500万個存在し、体温調節をきめ細かく行える。

##### エクリン汗腺からかく、3つの汗の種類

- ① 温熱性発汗：気温が上昇したときや運動時にかく汗
- ② 精神性発汗：人前であがつたり緊張したときにかく冷や汗
- ③ 味覚性発汗：辛い物など刺激の強いものを食べたときにかく汗

- **アポクリン汗腺** わきの下など一部にあり、毛穴と一緒に存在している器官。体温調節には関係せず皮脂などを分泌して、皮膚表面の環境を保つ役割などを果たす。



#### 2. 汗の成分

汗腺はまず、血液内から血しょうを取り込み、水分以外の大切な成分のほとんどを血液中に戻します。つまり汗の成分は血しょうを薄めたものになり、99%以上は水分。残りは塩分や微量のミネラル（カリウム・マグネシウム・亜鉛・鉄など）、老廃物などが含まれます。

汗をかく習慣が減った現代人は、体温調節システムの働きが低下…！  
200万～500万個ある汗腺の半分くらいしか活動していないと言われている…！

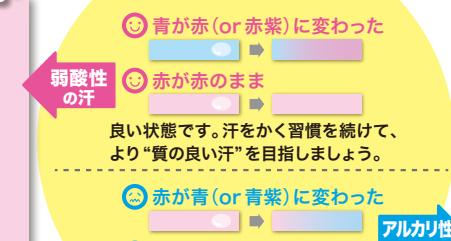
汗腺の働きが低下すると、美と健康に重要なミネラルなどの成分を必要以上に排出してしまう。  
すると、酵素の働きや代謝活動の低下をまねく場合もあるのです。

### 汗には質の良い・悪いがある

#### 質の良い汗のポイント

- 小粒でサラサラしている
- 汗をかくとすっきり爽快になる
- 味がなく限りなく水に近い
- 臭わない
- 目に入っても痛くない
- 弱酸性である

店頭で配布中のリトマス紙<sup>\*</sup>で汗をチェックしてみよう！



#### 質の悪い汗のポイント

- ベトベトで粒が大きい汗
- 汗をかくと疲れる
- しょっぱく、すっぱい
- 臭う
- アルカリ性である

次ページでご紹介する“質の良い汗”をかくコツを参考に、汗改善しましょう！

\*リトマス紙は無くなり次第配布終了とさせていただきます。※食事、体調により結果が変化することがあります。予めご了承ください。

### “質の良い汗”をかけるとこんなイイコトが！

ミネラル欠乏を防いで  
基礎代謝アップ

ダイエット効果アップ

老廃物の排出  
免疫物質の分泌

抵抗力・免疫力アップ

毛細血管の流れ促進

美肌効果・印象アップ

短時間の蒸発で  
雑菌の繁殖を抑制

体臭予防

Point! “質の良い汗”をかくためには、日頃からたくさん汗をかいて汗腺の働きを活性化【＝汗腺トレーニング】する必要が…！  
またレッスンを上手に活用することで、さらにご自身のカラダをアップグレードできますよ！



### ホットヨガは汗腺トレーニングに最適！

全身の筋肉をじっくりゆったり使って血流を促進し、カラダの内側から熱を生み出すヨガ。この時カラダは汗をかいて体温を調節します。（左ページ 体温調節システム①に該当）。その働きをより高めるのが「ホットの環境」。温かい環境に身を置くと、汗をかいて早く熱をカラダから出そうとします。（左ページ 体温調節システム②に該当）。

また、体温調節システム③に関しては、体内で絶えず行われていることでもあるため、これらをふまるとホットヨガ1つで体温調節システムが働く大きな場面①～③すべてをクリアしています。何だか得をしている気分になりませんか？

現代の生活は冷房依存や運動不足、食生活の変化により、体温調節システムの働きが低下しがち。引き続きLAVAで汗腺トレーニングをして、カラダも心も健やかに過ごしましょう。

▶▶ 次ページにて“質の良い汗”をかくワンポイントアドバイス公開！ ▶▶

今すぐ  
チェック!!

今日から使える  
もっと“質の良い汗”をかくワンポイント★アドバイス！

日常的にホットヨガで汗腺トレーニングをしている皆さまですが、ちょっとした工夫でさらに“質の良い汗”がかけるようになりますよ！

会員様からよく受ける質問にお答えします！

### Q1. レッスン中、あまり汗をかきません…

**A.** 水分はしっかりとっていますか？レッスン中は1L程度のお水を飲むことをおすすめしています。また、自律神経のバランスが整うことは発汗にもつながるので、レッスン中は深い呼吸ができる範囲でポーズをとりましょう。LAVAでは発汗を促進するオリジナルリンク『HAKKAN』も販売しています。こちらも上手に活用してください！



こんなことも意識しましょう！

### ウエアは通気性が大切！

ウエアは通気性と速乾性のあるものを選びましょう。自然と汗が蒸発するのを助けてくれます。また、日常生活でも衣服は綿など通気性のよいものを肌着として身につけるといいですよ。



### Q2. 恥ずかしいくらい汗っかき。大丈夫？

**A.** 汗をかくことはとても良いことです。しかし、汗は量より質！ホットヨガで汗腺トレーニングを続けて“質の良い汗”をかくようにしましょう。もし汗をかいている状態が気になるようであれば、タオルでまめにふいたり、下着を通気性の良い物に変えるなどの工夫をしてみてください。



### 食事は脂と野菜を選んで！

汗と食事は本当に関係が深いのです。動物性の脂を摂る機会が多いとベタベタな「質の悪い汗」をかきやすいと言われています。また、発汗促進作用やカラダを温めてくれる食材を摂ることも効果的です。

例：しょうが、れんこん、かぼちゃ、にらなどの冬のお野菜



## 汗腺トレーニングにオススメのヨガポーズ&健康法！

筋肉量の多い下半身を使って熱生産を高めるイスのポーズ&汗腺が低下しやすい手足をしっかりと刺激する弛緩法をご紹介します！

### イスのポーズ

- 脚を閉じて真っ直ぐに立ち、胸の前で合掌します。
- 息を吸って背筋を伸ばし、吐きながらお尻を斜め後ろに引くように両膝を曲げます。
- ②の姿勢が安定したら、息を吸いながら両手を斜め上に伸ばし、吐きながら両手を肩幅より少し広くくらいに開いていきます（5呼吸キープ）。
- 息を吸いながら、両膝を伸ばし頭の上で合掌。吐きながら両手を胸の前で合掌し①に戻ります。

#### point

下半身をしっかり使うために、両太ももを内側に押し合うように意識しましょう！またお尻をしっかり後ろに引いて重心を下げる。そうすることでももの裏側もしっかりと使えます。



### 弛緩法

- 両手をぎゅーっとぎり力を入れて5~6秒キープします。
- 力を入れた手を、一気に緩めます（10秒くらい緩める）。
- 上記①②を5~10セット行いましょう。脚も同様に行います。



次号以降はコチラのテーマでご紹介予定！

VOL.9 夏号  
汗と美容

VOL.10 秋号  
汗と健康

VOL.11 冬号  
汗と心

※テーマは変更になる可能性がございます。予めご了承ください。

汗の大切さ、ご理解いただけましたか？  
次号以降は上記テーマでもっと汗を深掘りしていきます！お楽しみに♪

城所 恵美 MEGUMI KIDOKORO

ヨガ＆エクササイズインストラクター／トレーナー

ヨガレッスンのみならず、ダンス、骨盤調整トレーニング、リズムエクササイズなど幅広いインストラクションを行う人気インストラクター。現在は、人材育成や新規プログラム開発にも携わる。女性誌などでヨガ企画を監修するなど、メディア出演も豊富。



## ヨガ解剖学でポーズのお悩み解消！

リクエストの多い『苦手なポーズを解消する方法が知りたい！』の声にお応えして、解剖学的視点を交えながらわかりやすく解説するコーナー。これを読むともっとポーズが取りやすくなりますよ♪



カラダデザイン  
プログラムディレクター  
小林邦之先生直伝

### ヨガ解剖学とは？

ヨガ解剖学とは、人間のカラダを医学的・生理学的な見地から観察し、幅広い視野でポーズの効果や方法を科学すること。ヨガ解剖学を知るとポーズが効率的に取れるようになり、カラダの不調改善や怪我の予防も可能に。また「今とっているポーズがカラダにとってどのようにプラスになっているのかを実感したい」そんな方にオススメ。まずはポーズを取る際の筋肉の状態を知りましょう。

#### ご要望にお応えして！

### 開脚を2回に分けてピックアップ！

1回目は  
左右編

股関節の横への開きは「外転」という言葉で表現しますが、この「外転」の制限をしてしまうのが太ももの内側にある筋肉集団「内転筋群」です。左右の開脚が苦手な方はこの「内転筋群」と「鼠径部（そけいぶ）」が硬い人が多い。紹介するストレッチを行うと、左右開脚が快適になりますよ！



#### ↓これらのポーズが苦手な方も必見！



#### ウォーリア2

- 導入プログラム  
・ヨガベーシック  
・ヨガアドバンス  
・パワーヨガ（初級・上級）  
・肩こり改善ヨガなど



#### 三角のポーズ1

- 導入プログラム  
・ヨガベーシック  
・パワーヨガ（初級・上級）  
・リンパ+ヨガ  
・肩こり改善ヨガなど



#### ダウンドッグ（スリーレッグ）

- 導入プログラム  
・骨盤調整ヨガ  
・パワーヨガ上級など

### 開脚がもっと快適になるストレッチ

#### インナーレッグ筋膜リリース

- 左脚のひざを曲げて、右脚を伸ばして座ります。
- 左腕を使って、左脚のひざ下とひざ上の内側を筋膜リリース（さする）します。※約1分間。
- 反対側も同様に行います。

#### point

筋膜リリースは圧着させながら行なうことがポイントです。初めは優しく、徐々に強めていくことで深層部の筋肉までアプローチできます！



#### チエアライドストレッチ

- イスに浅めに座ります。
- イスの前側または背もたれを持ち、腰をそらせるように内ももをストレッチしていきます。※30秒くらいキープ。

#### point

内もものイスにあたる部分が痛いと感じる場合はタオルなどを当てましょう。  
腰が辛い人はムリはせずに、前傾になりながら行いましょう。  
※腰痛のある方は様子を見ながら行ってください。



アナタの疑問にも小林先生が誌面上で答えてくれるかも！

アンケートにて質問募集中！ぜひご応募ください♪

PC

<http://ws.formzu.net/fgen/S7025553/>

モバイルはこちらのQRコードから▶▶▶



小林 邦之 KUNIYUKI KOBAYASHI

パーソナルフィットネストレーナー歴26年。  
カラダのゆがみを正す独自のトレーニングプログラムを開発。  
現在はカラダデザインスタジオLAVAのプログラムディレクターとして、骨格調整トレーニング及びプログラムの開発＆監修を行なう。TVや雑誌などでも数多く取り上げられる人気講師で、横浜・東京を中心に個人や学校・企業など幅広く活躍している。



# インストラクターの LAVA ♥ Life

インストラクターの素顔をもっと知りたい！そんな声にお応えして、インストラクターの日常=LAVA Lifeをご紹介。インストラクターになるきっかけやヨガに対する想い、美を保つ秘訣なども聞いてきました！



紹介するのは… 山口 理奈 インストラクター

19歳から始めてホットヨガ歴6年。長くてまっすぐな髪とほっそりしたボディラインが美しい山口インストラクター。小柄な見た目とは違い、よく食べ・よく飲み・よく遊ぶという面がありつつも、「とにかく会員様が健康的に美しくなる姿を見るのが幸せ」という熱い想いを持っている。

現在は、グローバルに活躍できるインストラクターを目指して英語を勉強中。



## 一ホットヨガを始めたきっかけは何ですか？

ダイエットですね。大学入学をきっかけに上京し一人暮らしを始めたのですが、初めての一人暮らしということと、大学生活を楽しみすぎてしまい、生活が乱れ1年で7kgも太ってしまったんです。友達と写っている写真を見て、「私の顔丸だ！」と危機感を感じてダイエットを決意。当時ホットヨガが大ブームで、雑誌やテレビでよく取り上げられていたので、ダイエットできそうだし、何となくやってみたいというミーハー心から始めました。(笑)。

## 一ホットヨガの効果はどうでしたか？

何よりダイエットに成功しましたし、精神的にも安定することができて嬉しい効果がたくさんありました！当時、運動が苦手でストイックにがんばることができない私は、マイペースに続けることを頭にいっていました。食事制限もしないで、「週に2~3回」レッスンを受け続けていると、ゆるやかに体重が減り1年半後にはマイナス7kgになりました！精神面ではホットヨガで自分と向き合う時間を作ることで、物事を冷静に考えられるようになりました。以前の私は小さなことであたふたり、パニックになりがちでしたが、落ち着いて対処できるようになったと思います。また、人に対して思いやりをもてるようになったので、友達や家族、恋人にも「優しくなったね」と言われます。

## 一そんなホットヨガが“大好き”という想いからインストラクターになったのですね！

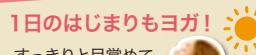
会員様への熱いメッセージをどうぞ！



はい！ホットヨガで心身ともに変わったことが本当に嬉しくて、この喜びを伝えたいという想いからインストラクターになりました。今も積極的に会員様に昔の自分の話をさせていただいているが、「先生みたいになりたい」「私も●kgやせたよ！」などというお言葉を聞くたびに、心から嬉しく思います。

ホットヨガに求めることは人それぞれだと思いますが、これからも実体験を元に一人でも多くの方に“誰でも変わることができる”ということをお伝えしていきたいと思っています。ですので、ささいなことでも大丈夫です、私に相談してください！全力でサポートさせていただきます。

## キレイのヒミツ大公開！



1日のはじまりもヨガ！

食事制限はしていません！

すっきりと目覚め、一日を充実させるために、起きたら「ひびきのポーズ」を行います。

①レッスン前後2時間は食べない  
②寝る前3時間は食べない

大事なことは  
続けることですね！

新店舗  
オープン  
につき

大好きなヨガを仕事にして、毎日がもっと充実。  
正社員インストラクター募集中！



LAVA 採用 検索



骨盤底筋力  
アップ↑で

# 美腹・美尻・美脚ゲット！

暖かくなり、そろそろ洋服が薄くなる時期。

自信を持って薄着になれますか？多くの女性が実感するという“冬太り”では、ぽっこりお腹、たるんだお尻、むくんだ脚などが悩みに挙がるそう。

今回はそんなお悩みを効率的に解消するためのポイント！“骨盤底筋群”についてご紹介します！

約9割の女性は骨盤がゆがんでいる？！

骨盤のゆがみは、ぽっこりお腹・下半身太り・むくみに…

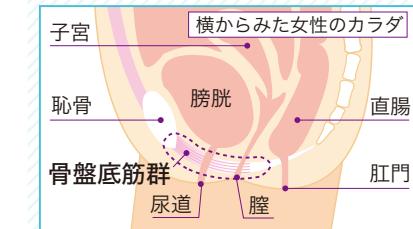
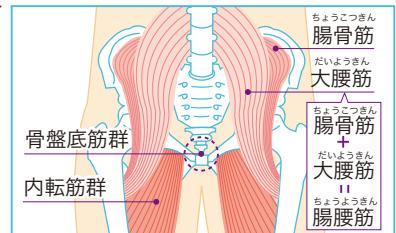
## 骨盤のゆがみは太る原因

骨盤がゆがんでしまうと、体幹部の筋肉がバランスをくずし動きが悪くなります。すると、脂肪を効率よく燃焼することができなくなり、脂肪をためこんでしまうカラダに。また、骨盤が左右に開くことで腸胃等の内臓が下がりぽっこりお腹になります。さらに、骨盤の周囲にあるリンパ節が圧迫され、老廃物をためこみやすくなり、むくみの原因にもつながります。



## やせスイッチを入れるカギは“骨盤底筋群”だった！

お腹・お尻・脚を引き締めるには、骨盤のゆがみを正し、さらに骨盤周りにあるダイエットにおなじみの筋肉“腸腰筋（ちょうようきん）”や“内転筋”などの引き締め筋肉群をトレーニングすることが必要。でも、実際に一つずつトレーニングするのは大変ですよね？そんな骨盤のゆがみ改善と引き締め筋肉群のトレーニングに関連する重要な筋肉に“骨盤底筋群”というものがあります！



## “骨盤底筋群”とは？

骨盤を正常な状態に保ってくれる、インナーマッスルと言われる深層部にある筋肉集団。美と健康を作り・維持してくれる筋肉として、特に女性美との関連が高い。“骨盤底筋群”は、子宮や膀胱、直腸などの内臓をハンモック状に支えています。“骨盤底筋群”を適度に鍛えることで、太る原因となる骨盤の開きを防ぐことができるのです。

## レッスンは骨盤底筋力をアップする絶好のチャンス！

“骨盤底筋群”はデスクワークやヒール靴などによって現代生活ではゆるみがち。そのため、意識的にトレーニングすることが、ゆがみ抑制やダイエットには欠かせないです。日頃レッスンを受けている皆さまはカラダと向き合う時間を定期的に持ち“骨盤底筋群”を意識しやすい環境にいます！とても良いことなのですが、もっと“骨盤底筋群”をかんたんに鍛えるためには、ポーズのキープ中お尻の穴をすぼめる(尿意をがまんするイメージ)ことを意識してみてください。

## 日常生活をサポートするアイテム登場！

せっかくレッスンで“骨盤底筋群”を鍛えても、日常生活で元に戻ってはもったいない…！引き締まった状態を形状記憶してくれるサポートアイテムをこの4月、2種類同時発売。シーンを問わず使える「骨盤ベルト」、おしゃれしながら美脚を目指す「ハイサポートレギンス」、骨盤美人を目指すあなたにぴったりのアイテムにご期待ください。



骨盤ベルト ハイサポートレギンス

2013年4月、LAVA店舗にて発売予定！  
どうぞ期待ください♪

宮坂 博 HIROSHI MIYASAKA  
LAVA姉妹ブランド『リンクル9プロジェクト自由が丘』  
プログラムディレクター  
美容整体を最新のエクササイズ理論と融合したオリジナルのトレーニングプログラムを開発・指導。「クライアントの輝きを応援する！」ことをモットーに、これまでに6,000件以上のパーソナルセッションを実施してきた。「Body+」「フィットネスジャーナル」等の雑誌監修・掲載実績多数。



一リクエストにお応えして

# 酵素ゼリーに新味登場!

LAVA会員様&インストラクターから絶大なる支持を集めめるオリジナル酵素食「LAVA式ダイエット酵素」。「毎日食べ続けられるようにしてほしい」を叶えるため、バラエティ豊かな6つの味が仲間入り♪毎日酵素食を取り入れて、ダイエット効果をより確実にしていきましょう！



おなじみの  
ミックスベリー味

ホットヨガをする方のために生まれた酵素食

## LAVA式 ダイエット酵素

- ★ レッスン後すぐに食べられるゼリータイプ！
- ★ レッスン後の温まったカラダと相性抜群！
- ★ おにぎり2個分のボリューム感でわずか45Kcal！

先行モニターの93%が  
ダイエットに成功！

発売からわずか70日で  
20万個突破！



モニター協力のもと、  
試作を重ねて  
作りました！

## 新しく仲間入りするのは、この6種類!!

★ 味が変わっても、カロリー45kcalはそのまま！★



オレンジ味



マンゴー味



フルーツ杏仁味



アップル味



バナナ味



ラズベリー&  
チョコ味

2013年5月以降、7種類セット発売開始予定！乞うご期待ください♪

※従来のミックスベリー味以外は、7種類セット限定での販売となります。ご了承ください。

## あなたの？にお答えします—コールセンター通信—

今号は会員様からよくお問い合わせをいただく、マンスリーメンバー月会費の引落しに関するご質問にお答えします。



① 月会費がきちんと引落されているか確認してほしいのですが…。

弊社に月会費の引落し結果報告が届くのは、引落し日※の翌月上旬となります。確認に時間がかかるため、恐れ入りますがご自身で通帳を記帳する等のご確認をお願いいたします。

※引落し日は毎月27日(27日が土日祝にあたる場合は、翌金融機関営業日)となります。

② 月会費は引落し日の何時頃に引落されますか？

金融機関によって異なりますのでお答えいたしかねます。なお、引落し当日にご入金いただいても引落しができない場合がございますので、引落し日の前日(金融機関の前営業日)の営業時間内にご用意いただきますようお願いいたします。

③ 引落し日に入金が間に合わず、

月会費が引落されなかった場合どうなりますか？

ご都合により引落しができなかった場合、翌月の引落し日に合算で請求させていただきます(一部のご請求に関しては、ご請求ハガキをお送りいたします)。ただし、滞納が続く場合は弊社の判断により契約を終了させていただく場合がございます。

※契約終了後、再度マンスリーメンバーにご登録いただく場合は、登録金5,000円を頂戴いたしますので予めご了承ください。

### 編集部より

春、年度の変わり目は気持ちも新たに何かを始めたくなります。新しいといえば、今号から始めた連載!世の中に「汗をかくこと=恥ずかしい」という方もいるようですが、現代人にとって「質の良い汗」をかくことはとても重要です。LAVAがもっともっと多くの人の身边な存在となり、「質の良い汗」をかいていただっこで美と健康を広めていきたいと思います！



### 「LAVA Life」はいかがでしたか？

アンケートフォームよりご意見・ご感想をお寄せください。  
今後の企画についてのリクエストも募集しています！

PC http://ws.formzu.net/fgen/S7025553/

モバイルはこちらのQRコードから ▶▶▶



発行/ホットヨガスタジオLAVA http://www.yoga-lava.com/