

# Karada Update 通信

毎月の更新

今年こそ「あれ？最近痩せた？」と言われたい！  
～ 薄着の季節に向けたカラダ改善対策～

“Fashions fade, style is eternal.” (ファッションは廃れるけれど、スタイルは永遠)  
スモーキング・スーツを世に送り出し、女性のフォーマルウェアの在り方をアップデートしたファッション界の巨匠、イブ・サン＝ローランの言葉です。

日を追うごとに高まる気温、夏がすぐそこに迫っていることを感じるこの季節、毎年必ず「痩せよう」と決意する皆様必見の情報をお届けします。

今年こそ！周りに自分を見せつけたくなる夏にしましょう！

## カラダの変化はどれくらいで現れる？

私たちのカラダは約60兆個の細胞で構成され、この細胞が新しいものへ入れ替わることを“新陳代謝”と呼びます。皮膚が約4週間、血液が約4カ月、骨の細胞が最も長く約4年で入れ替わるとされています。(※諸説あり)

カラダの変化や健康寿命を延ばす観点から、筋トレが一番変化を感じやすい(筋肉は約48日で細胞が半分入れ替わるため)なのですが、難点は「続かないこと」ですよね。大きく頷かれた方は次の話題に注目！

## なぜ続かないのか？続ける秘訣とは……

筋トレが続かない理由は「モチベーションが高い時に頑張りすぎるから」です。翌日以降、強烈な筋肉痛に襲われて嫌になり、あんなに頑張ったのに変わっていない自分の姿を見て嫌になり……。

頑張りすぎなくても、「少しずつ」を積み重ねるだけで細胞は大きく変化します！

今回は4週間で変化が期待できる、皮膚にフォーカスしたセルフリンパマッサージを紹介します。

毎日のすきま時間でお試しいただき、「見せつけたくなるカラダ」づくりの第一歩を踏み出しましょう！

Let's try it!

1～4の動作を5往復ずつやってみましょう。

- 1 腕をあげながら、腕の内側を手のひらで、ゆっくりさする。
- 2 手のひらを軽く添え、手首からわきの下に向かって腕の内側を、ゆっくりさする。
- 3 腕の表面を、手首からわきの下に向かって、腕の①親指ライン、②中央ライン、③小指ラインの3つのラインをそれぞれ親指で、ゆっくりさする。
- 4 手首からウエストのラインまで、腕の内側と体の側面を、ゆっくりさする。

