

# 40代からの女性のお悩みコーナー

30代後半からの女性の体は変化をし始める。

35歳以降、女性ホルモンの分泌が減少し始め、42～3歳頃からその減少は急速な動きを見せるといわれている。

女性ホルモンは、「美しく保つ効果」があり、通常の女性の肌は24～25歳くらいが最も水分が多く、弾力性があり、キラキラと美しい。

それ以降は、シワやシミが増え、乾燥したりして、肌の輝きが減ってきてしまう。

閉経をさかいに女性ホルモンの分泌は減少し、肌の美しさも衰えていってしまう。

女性ホルモンは、皮膚の水分量を増やして、弾力性のある肌を保つなどの効果がある。

女性ホルモンの分泌を確保するには、適度な運動や規則正しい生活、栄養バランスの摂れた食事が大切にもなる。



## お悩み1

Q. 「下腹が出て、気になり出しています。どうすれば、下腹がへこみ、きれいなボディラインを取り戻すことができるのでしょうか？」

A. 下腹を引き締めるには、「腹直筋」・「腹横筋」・「腹斜筋」の3つの筋肉を刺激することです。お腹周りの筋肉を刺激することにより、効率よく下腹をすっきりさせることができます。

ビバ南草津では「ロータリートーン」や「アブドミナル」といったマシンで上記の筋肉を使う運動ができます！

## お悩み2

Q. 「最近、肩こりや腰痛が気になり出しています。どうすれば、肩こりや腰痛がなくなり、毎日気持ちよく生活することができるのでしょうか？」

A. まず肩こりを解消するには、「肩周りの筋肉に刺激を与え、血行を促進して参りましょう」また「腰痛の解消には、腹筋を鍛えることです。腹筋を鍛えることにより、腰を守るコルセットの役割を果たしてくれます」

ビバ南草津では「ショルダープレス」や「アッパーバック」といったマシンで上記の筋肉を効率よく刺激することができます！



## お悩み3

Q. 「最近、骨盤の歪みが気になりだしています。骨盤の歪みを解消するような運動方法はあるのでしょうか？」

A. 骨盤の歪みを解消するには、骨盤を支えている筋肉を刺激することです。太ももの裏側やお腹の筋肉を使うトレーニングが最適ですね。

ビバ南草津では「アダクタ」や「レッグエクステンション」といったマシンを使うことで上記の筋肉を使う運動ができます！またスタジオプログラム「かんたんステップ」や「ボディパンプ」も効果大です



ぜひ一度、ビバへ見学・体験にお越し下さい！！