

南優子式ダイエット

Q&A音声テキスト 実践生活編

1. 私は子供の頃から背が高いことを隠したくて猫背だったのですが、南さんと出会い、前向きに治していこうと思えるようになりました。はじめは、腹筋を使ったり、背筋を伸ばすのが、3分も経たないうちに辛くなっていましたが、最近では5分くらい保てるようになってきました。こんなに短い時間やペースでも効果がありますか？

もちろん効果はありますよ。もしもAさんという人が姿勢と食事を合わせて70くらいのことをできているとして、自分ができているのはその半分の30~40くらいだとしても、「自分なりにこれまでとは変えていく」「自分なりに頑張ってみる」ということができれば効果は表れてきます。まずは自分なりに進歩していることが大切なので、諦めないで続けてください。それに、マニュアルの通りにしようと思っても、100%全く同じようにできるということはまずないですし、しようと思うほど疲れてしまって、結局は何もできないまま終わったりしてしまいます。たとえば、必死に1時間頑張りぬいたとしてもしんどいと思うようなら1日に何回もできないですよ。でも「ちょっとがんばってみて5分」というのは、間をおけばまたやってみようという気持ちになれますよね。これを1日の中で何回も繰り返したり、毎日続けていく方が結果としては大きくなってきます。それに、3分以内しかできなかったのに5分できるようになってきたのなら、進歩している証拠ですし、今後もっと長くできる可能性が大きくなるという証拠です。今の時点でも体の中では大変化が起きていると思ってください。あと、子供の頃から猫背だったということですが、その頃からの毎日の積み重ねによって今の骨格や筋肉ができています。今すぐに真っ直ぐに正すとか、長時間維持するなんてできなくて当然なので無理はしないで、自分なりのペースで進めてください。無理をし過ぎると全身に負担がかかって内臓機能などにまで影響してくる危険があります。ということで、「自分なりにこれまでよりも少しでも変える、これを積み重ねる」ということを忘れずに行ってください。目に見える結果はすぐに出ないかもしれませんが、ずっとずっと先につながっていく基盤を作っているということと、これが大きな結果につながっていくためなんだということを忘れずに、楽しみながら続けてください^^

2. 高校時代に陸上部に入っていたせいか脚がカチカチです。やめてから3年が経つのですが体重も脂肪も増えて脚はさらに太くなって筋肉太りみたいになっています。何度も食事制限や水分制限をしたのですが、余計にむくみやすくなって来るばかりで泣きたくくなります。何かアドバイスをください。

3. 太ももがぶよぶよでたくましいです。。。これはもう諦めるしかありませんか？

4. 脚が太くて悩んでいます。時間をかければ少しでも細くなれますか？

皆さん諦めないでくださいね。私も中学の頃から脚が太くてすっごく気になりはじめて、その頃からミニなんかの脚を出す服が大嫌いで、友達の足が細く見えて羨ましくて、毎日苦しいくらいに嫌な気持ちで過ごしていました。で、ご存知かと思いますが、3つのエステに通っていたことがあったのですが、行った直後にはむくみが治まったりサイズが落ちるのに、翌日にはすぐに戻ってしまうという繰り返しで、「やっぱり私の脚は何をしても駄目なんや」と朝から晩まで思っていたので、脚や下半身が気になる気持ちはすっごく分かります。でも、エステに通わなくなってから自分なりにできることを積み重ねて変わることができたので、繰り返しますが、絶対に諦めないでくださいね。え、と、まず、実際に皆さんの下半身を見ていないのと、どのような食生活や生活習慣で過ごしてきたのかなどが分からないので、はっきりとどのような状態なのかが分かりませんが、上半身や体重に比べて下半身だけが異常に太かったりむくみやすかったり、セルライトがかなり気になるという場合の多くは、血流やリンパ液、静脈の流れが悪くなっているんで、いくら食事制限をしたり水分を減らしたとしても、無駄な水分や老廃物は排出されにくいまま、むくみやセルライトの解消にはほとんどつながりません。まずは血液の流れを良くすることが第一なので、体の中も外も温めてあげて意識してください。特に心臓から遠くなる足先の方に向かうほど血液の流れが悪くなりやすいので、足先まで温めるようにして、体の中も外も冷やしやすいうような食べ物を控えて温める効果が期待できるような食べ物や温かい食べ物を取り入れると良いですよ。まず、温めるためにはマニュアルの中のむくみについてのところで、湯船に浸かることをオススメしていますが、どうしてもこれが難しいなら、足湯だけでも良いので、とにかく足先まで温めるようにしてください。温まることによって血液自体が温まりますし、湯船に浸かった水圧と中まで温まることによって血流の流れがよくなるので、血液のすぐ横を流れているリンパ液の流れも良くなって、無駄な水分や老廃物、不要な菌類が溜まりにくい状態になります。で、これもマニュアルにも書いていたと思うのですが、入浴後の温まった状態でマッサージをしてください。ここで温まっているか温まっていないかで大きな差が出るので、マッサージをするのなら入浴後や足湯後に行いましょう。エステと同じように「温めてからマッサージ」という形に近づけて、毎日繰り返して戻りにくい状態に持っていくということです。ただ、エステに行っているとい

う優雅な気持ちや癒され度は多少落ちてしまうので、入浴中やお風呂上りにアロマを利用したり、好きな音楽をかけて、心地いいリラックス感の中でマッサージを行なってみるなどしてみてください。「そんなこと面倒」と思っているもやってみると「意外といいんじゃない？」と思うかもしれませんよ^^で、入浴後にはできる限り体を冷やさないようにして、市販のマッサージクリームを用意できれば自宅でも十分に効果を出すことが可能です。クリームは、今は血行促進に効果的だというようなものなど、色々な種類のもので売っているので、自分に合ってそうなものを選んでみてください。ただ、海外製であまりにも安過ぎるものとか、成分が何か怪しそうだと思うものは、肌荒れなどのトラブルのもとになることがあるので気をつけてくださいね。どうしてもクリームを使った後に洗い流すのが面倒だったり、洗い流す時間がなかったり、そこまでは必要ないと思うのであれば使わないでも良いと思います。で、マッサージですが、まず、足の裏をかかとから足の指のほうまで順番に進めていきます。足の裏の固いところやゴリゴリするような所は柔らかくなるまでほぐして、足の指の間を押ししたり足の指を引っ張ったり回したり、足の指と手の指を交互に重ねてしっかりと開いたり押ししていきましょう。これだけでも脚が軽くなるのが分かると思います。次に足首の前後、アキレス腱の左右のへこんだところを痛気持ち良い程度の力加減で押し、ふくらはぎの前は骨に沿って、左右と裏は少し強めに下から上に揉み上げたり押ししたりして、膝の裏、太ももの前後左右、脚の付け根、と下から順に押ししたり揉み上げたりしていけばOKです。特に足の指と足の裏と足首は手を抜かないでくださいね。次に食事についてですが「冷えが気になるのなら塩分をたくさん摂った方が良い」などと言われたりしているのですが、塩分はあまりにも過剰に摂ってしまうと、体内の水分調整ができなくなってむくみにつながってきますし、内臓にまで悪い影響が出てきて、代謝の低下にもつながってきます。冷えが気になるからといってあえて塩辛いものを食べたり、わざわざ濃い味付けにするのではなく、塩分は控えて、温かい食べ物を食べたり、体を温めると言われている食べ物を積極的に食べるようにして、冷たい飲み物や体を冷やししやすい食べ物を控えていくほうが私はオススメです。「健康やむくみなんかよりもまずは冷えを改善したい！」というようであれば濃い味付けをしていけば改善するかもしれませんが、そんなこと、したくないですよ。それでは、温めると言われている食べ物と冷やすと言われている食べ物についてお話していきますね。

まず、温めると言われている食べ物は、

○ごぼうや蓮根、人参、芋類、大根、玉ねぎ、ねぎ、にら、にんにく。

○リンゴ、ぶどう、プルーン。

- 魚介類、赤身肉、卵などの低脂肪な動物性たんぱく質源。
 - しょうがや唐辛子、こしょう。カレー粉などの香辛料。
 - 調味料なら味噌や醤油、黒砂糖。
- あと、飲み物なら紅茶がオススメです。

次に、冷えやすいと言われる食べ物は、

- サラダに使われる水分が多い野菜。
(レタス、きゅうり、トマトなど夏に獲れるもの)
- 夏や暑い地域で獲れる水分が多い果物。
(スイカ、パイナップル、バナナ、メロンなど)
- 調味料ならバターやマヨネーズなど脂質の多いもの。
- こんにゃく、冷たいままの豆腐、生魚。

冷えやすい飲み物はアルコール、コーヒー、甘いジュース類なのですが、これ以外のものを飲むときにも、冷たいものは控えて常温以上のものを選ぶようにしましょう。女優さんやモデルさんでも常温以下の飲み物は口にしないとよく言っていますが、飲むというのは絶対に欠かせないことなので習慣にしていけると良いかと思えます。なぜ冷たい飲み物や食べ物を控えた方がいいのかは大体お分かりかと思うのですが、明らかに冷たいものや冷やすものが体内に入ると、内蔵は一気に冷えます。すると内臓のすぐ近くにある動脈も冷えて、この動脈を通る血管や血液も冷やしてしまい、この冷えた血液が全身を流れていくわけですね。全身が冷えてしまいますし、下に行くほどに血液の流れが悪くなることとこの冷えた血液のことが重なって足先が冷たくなるのは当然だということです。あと、生の野菜や果物や生魚を食べると冷えやすいとは言われていますが、酵素を取り入れることができるので、ダイエットにも健康にも効果的な面を持っています。ですので、全く食べないとか、数口分しか食べないなど、極端に減らすことはしなくて構わないと思います。となると、食べた方がいいのか、食べない方がいいのかとなってしまうのですが、3食共に生野菜を山盛り食べたり、2食続けて生魚を食べる日が頻繁に続くなど、明らかに食べ過ぎというようなことや、極端に偏ることのないように食べることと、しょうがなどの香辛料や温まるという食材や温かい料理を上手く組み合わせて食べるようにしてみてください。

あと、調味料で脂っこいものが冷えの原因になるとお伝えしましたが、当然脂の多い肉などの食材も同じことですし、甘いものの食べすぎも良くないので、冷えやむくみ、セルライトが気になる場合は、特に気をつけていきましょう。

・・・と、食べ物についてがめちゃくちゃ長くなってきてしまいましたが、とにかくヘルシーだからと海藻や生野菜、こんにやくなどばかりを食べるのではなく、火を通した野菜や温かい料理や飲み物を意識的に取り入れて、たんぱく質源となる食材選びや調理をする時には脂質を控えるようにして、香辛料や薬味を上手く利用して味付けをする、という感じにしていきたいと思います。先ほどの温める食材と冷やす食材についてが気になる方は、一度メモなどに書き出して見ると、すぐにこんな感じなんだ、と分かると思うので、もう一度確認するなどしてみてくださいね。あと、背骨や骨盤が歪んでいると下半身の骨格や筋肉も歪んでしまって、これが原因で血流が悪くなったり、血液自体の汚れでも血流が悪くなることもあります。血液の汚れとはよく聞く「血液どろどろ状態」のことですね。体中に栄養や酸素を運んでくれる血液がどろどろになれば当然流れもスムーズに行かなくなり、栄養や酸素も全身に行き渡らなくなって、体中のあちらこちらで異常が出てきてしまい、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病や高血圧などの原因にもなってくるので、どろどろ血液を防ぐためにも骨格と筋肉のためにも姿勢と食事をしっかりと正していきたいと思います。ちなみに、男性に下半身太りが少ないのは下半身にも筋肉が多いために血液を流したり送り出す力が強かったり、脂肪代謝が高いから脂肪が付きにくかったり、ホルモンの内容や量が違うために体温が下がりにくかったりで下半身だけが太いとかむくみやすいとかセルライトができにくいと言われてきましたが、最近は男性も冷えが気になるという方が増えてきています。これは食生活や生活習慣によってのものだと言われています。女性に限らず冷えが気になるのであれば、今日お伝えしたことを参考にしてみてくださいね。ということで、適度に筋肉を作るために食事と姿勢を意識して、毎日お風呂で体の外も中も温めて、温まったところでマッサージ、です。繰り返すうちにかなりの効果が期待できると思うので、諦めず続けてくださいね^^

5. 朝の出勤時には早足で駅に向かうので、姿勢を正して歩くというのがなかなかできません。あと10分早起きをしたり、早く家を出れば良いといえそうなのですが、子供を送り出してその後に食事の片付けや洗濯物を干すなどをしていると、どうしてもバタバタの出勤となってしまいます。早足でもこれだけは気をつけたらいいというようなことがあれば、ぜひ教えてください。

お子さまがおられて仕事となると朝はかなり忙しいことだと思います。うちは2人の子供が小さいからなのか、自分が妊娠しているからなのか、単に動きがトロイだけなのか（笑）、外での仕事や用事があると絶対に3時間前には起き

ないと余裕を持って準備できないので、短時間で準備ができる方ってすごいな、と思います。えー、早足の時に気をつけることですね。基本的にはマニュアルである歩く時の姿勢やポイントとほぼ同じです。全身の前後左右が傾かないように真っ直ぐにして、前に出す足は曲げないで、かかとから着地して、脚だけでドタドタと前に進むのではなく、おへそから前に出るように意識を持って、という感じです。このおへそから前に出るということについてですが、早足になる時には急いでいるため、嫌でもおへそも肩も脚も前に出るようになりますよね。はじめの慣れないうちにはどうしても腹筋や背筋を使っていない状態で前に出てしまいやすいですし、脚も筋肉を使うというよりも早く歩くための動きになってしまうので、「引き締めながら歩いているんだ」という意識を持って全身を頭の上に真っ直ぐに押し上げていくイメージで歩いてみてください。ある程度筋肉を使う歩き方が分かってくれば、早足の時にも自然と使えるようになってきますよ。ただ、朝の出勤時に「姿勢姿勢」「筋肉筋肉」などとばかり考えていると疲れてしまいますよね。それに、慣れないうちから頑張りすぎると、他の時間にも「もう姿勢なんて疲れるだけでいや・・・」と、意識さえしなくなってしまうと逆効果なので、とにかく自分なりにできる範囲内で行ってくださいね。ということで、身についてくると、早足でも駆け足でもある程度は基本と同じようにできてくるので、はじめは基本に近づけるように意識する程度にしておいて、出勤時以外の時間から少しずつ慣らしていくようにしてみてください。お子さまがおられ、仕事、家事、となると毎日あつという間に終わると思いますが、そんな中でもダイエットをしようとか、綺麗でいたいという気持ちを持てたり、実際に行動に移せるとは素晴らしいですよ。体型や表情は体の中の内臓の健康も心の健康、心の持ち方にも大きく関わっていると思いますので、無理をしないで楽しみながら取り組んでください^^

6. ダイエット目的で購入した南さんのマニュアルを読んで、諦めていたO脚も少しずつでも変わればという希望を持てるようになりました。ただ、本当にひどいO脚だし、X脚気味なのでカイロとか整体に行って一度見てもらおうかと検討中です。姿勢との相乗効果は出ますか？それとも意味がありませんか？よろしくお願いします。

「諦めていたことまでも変われば」という希望を持てるようになったとは嬉しいです^^どんなことでも、まずは「気持ちが前に向く」ということがあってこそ、結果に結びつく第一歩を踏み出せると思いますし、こういう気持ちを持ちながら実行に移して行くと絶対に効果の出方にも違いが出てくると思いますので、今の気持ちを大切にしてくださいね。O脚がひどいということですが、

実際にどのような状態なのか見たわけではですし、カイロや整体については、たくさんの先生方のそれぞれの考えや進め方、あと施術内容が違うと思うんですね。ですので、私がこれまで調べて読んだり聞いたことや実際に先生方と会ったりお聞きした中で感じたことや知ったことを元にお答えしますので、私個人の意見として聞いてください。まず、病院の内科や整形外科などで治療していく必要がある病気や症状が原因なのであれば病院に通うことが第一ですが、検査をしても原因が全く見当たらないとか、異常がないとか、明らかに骨格の歪みが原因だと感じるのなら、カイロや整体で一度診てもらっても良いかと思えます。あと、カイロや整体に通わないで歩き方を見直してみるだけでも膝の間の隙間が狭くなってきたとか、脚が真っ直ぐになってきたというご報告をいただくこともあるのですが、かなりひどいと感じるようであれば、自分の努力を第一に、先生の力を借りてみるのも悪くはないと思えます。ただし、いくらカイロや整体に通って改善してきたとしても、毎日の姿勢や生活習慣が変わらずでは、やはり元に戻りやすいということを先生方に聞いていますし、私もその通りだと思えますので、自分の努力は忘れないでくださいね。そこで、カイロや整体という看板があるところならどこに行っても良いのかとなると、そうとも言い切れないんですよね。中には高いサプリとの併用が絶対の条件になっていたり、ものすごく厳しい食事制限が必要だったり「必ず何回は通ってもらわないと駄目」など、最低限の回数などが強制的に決まっていたりすることもあるので、これではお金の面でも精神的な面でも続けられないですよ。あと、全く知識や経験がなくても数週間勉強をただけで開院できるなども聞いたことがありますし、ものすごい勉強を何年もしてきたり、濃い実績を積んでいたり、口コミで評判が良いと言われていてもそこまで技術や腕は凄くなかったり、実績が浅くても、ものすごい技術力を持っていたり、しっかりと診てくれて説明してくれてきちんと改善してくれることもあるので、まずは一番に自分と合うのかどうか、最低限気になることや安心して通えそうなのかなどを調べてから行ってみて通うかどうかを判断すると良いのかな、と思えます。たとえば、HPがあるところなら、カウンセリングなどでどのようなことが気になるのかなど、こちらのお話を聞いてくれるのかとか、どのような流れで診てもらえるのかとか、施術内容がボキボキ系なのかとか（笑）、服装についてとか時間や料金などですよ。あとは安心面で考えると、診てくれる先生がどのような過程の勉強をしてきて、どのような実績を持っているのかなども分かるのなら調べておくのも良いかと思えます。で、「お試し」みたいな感じで一度診てもらえるのであれば、まずはどんな感じなのか受けてみて、今の状態や今後の進め方などを聞いて、自分の中で納得できるようであれば通うと良いですよ。あー、でもエステではこういう「お試し」に行くと契約してもらうために対応や頑張

り方がいつもと違ったりしたので、どこまでを信用してもいいのかはご自身で判断してみてください。○脚の場合は血流やリンパの流れが悪くなってしまったり、むくみや冷え、ひどくなるとセルライトの原因にもなってくるので、改善していけると良いですね。ということで、自分と合うところを見つけて、自分の努力と重ねていけると良いのではないかな、と私は思います^^

7. 脂肪を燃焼する筋肉の効果的な増やし方を教えて欲しい(もしくは実践していた事等)そこが載っていなかったの…

私が実践したことは、マニュアルに書いていること以外にはないので、お答えしづらいのですが、少しお話ししますね。まず、食事内容を改善したことと、食事時間、間食時間を毎日一定にして、姿勢を利用して余分な脂肪を落としながら無理なく筋肉を増やすことを目指しました。栄養やカロリー量が少な過ぎると、脂肪が落ちるだけでなく、筋肉も落ちますよね。このような状態でいくら筋肉を鍛えたとしても、効果は半減してしまいます。逆に栄養やカロリーを摂り過ぎの中で筋肉を鍛えるように運動や筋トレを行っている、脂肪が落ちないまま筋肉を鍛えてしまうことになってしまい、太さは変わらないままたくましく見えるような体型になることもあるので、過不足なく補うことが大切です。特にたんぱく質は筋肉のために絶対に必要で、不足すると筋肉を作れるどころか落ちたり弱ったりしてしまうので、赤身の肉や魚介類、卵、乳製品の動物性たんぱく質か豆腐や納豆などの大豆食品からの植物性たんぱく質を偏らないように1日の中で組み合わせていました。基本的に夜には豆腐や納豆を主に食べて、乳製品は脂質もカロリーも高いので朝に無糖ヨーグルトやたまにチーズを食べる程度にするなど控えめにして、たんぱく質と糖質は一度にたくさんの量を溜め込んでおくことができないので、3度の食事の度にマニュアルに書いているような量を食べるようにしていました。実践については、思うように痩せられなかった頃には、ジョギングや筋トレやストレッチなどあらゆることをしましたが、筋肉が増えるとか鍛えられる以前に続けられなくて結局はさらにプヨプヨになったりむくみやすくなってしまうたりで余計にストレスになって食事面が崩れて逆効果だったので、とにかく日々の中で無理なく鍛えていけるようにと姿勢を意識していました。もちろん筋トレやストレッチもある程度の時間をかけて毎日無理なく続けられるのであれば、効果が表れてくると思いますが、好きでない限りいつまでも続けていくというのは難しいことなので、あえて時間を作ってまで体を動かすというのはオススメしていません。もちろんストレス発散のためにジムに通うとか、気分転換や体を動かすことが気持ちいいからストレッチをするというのであれば、それはすっごく良いことだと思

いますが、もしも気持ちが進まないのに無理にがんばるといふようであれば、日々の姿勢と行動範囲内でできる限り動くように意識していれば筋肉を鍛えていくことが十分に可能なので、無理なことはしないでください。ということで、できることをしっかりと実践していくことが後の大きな結果につながってくるので、まずは、食事の内容と時間を見直して脂肪を燃やしやすい落としやすい状態を作っておいて、生活の中でしっかりと筋肉を使う習慣をつけて、筋肉を使いながら動く量を少しでも増やしてみてください。運動が苦手な方や食事制限が続かないという方でも日々の生活の中でできることと、マニュアルにあるような食事を取り入れることでサイズダウンや体重ダウンを実現されていますので、まずは取り組んでみてください^^

8. お腹や太もも、背中などは目に見えて肉が落ちたように思いますが、二の腕がいっこうに減りません。(ホットヨガをしているので、二の腕に効くポーズもせっせとしているのですが・・・)

ダイエット中ならただ「痩せたい」と思うだけではなく「二の腕がもっと細かったらいいのに」とか「もっと脚とお尻が引き締ったらいいのに」というように「ここを細くしたい」という具体的な望みを持っている方が多いと思うのですが、100%希望通りにその部分だけの脂肪を落とすというのは残念ながら難しいんですね。なぜかという、内臓や細胞、脳やホルモン、脂肪細胞や基礎代謝、脂肪代謝の量の違い、体内のリンパ液の流れの悪い良かったり、脂肪の量や質、筋肉の量や質などの違いがあるので、全ての方が決まったとおりに同じ場所から同じペースで痩せるということは絶対にありえないからです。もちろん同じ人間なので、その中でも同じような痩せ方や痩せるペースというのはあって、私自身が調べたり聞いたり読んで知ったことや皆さんからのご報告の中で多い形をお話ししますね。まず男性の場合は、上半身下半身に大きな差がなく全体的に痩せ始めることが多くて、顔やお腹回り、太ももに変化が出やすいようです。女性の場合はお腹や腰周り、背中周りから落ちる方が多くて、次にお尻周り、次に太ももや二の腕、次にふくらはぎや足首というようにお腹を中心に上半身から痩せ始める方が多いようです。二の腕や下半身、特に脚の脂肪はどうしても後に落ちてくるという形ですね。だからといって、腕を細くしたいのに絶対にできないとかいうことではなくて、脂肪が残っている限り続けていけば落ちてきますし、しっかりと使って引き締めていけばさらなるサイズダウンや見た目が細くなるということが可能なので、諦めないでください。で、二の腕とはお分かりのことだと思いますが、ひじから上の腕の部分のことで「タプタプになる」と気になるのは外側の部分で、上腕三頭筋と言われる筋

肉なんですね。この筋肉を使うには強く押したりグーッと伸ばす動きが効果的なので、「押し、伸ばす」という動きを日常の中で取り入れてみてください。たとえば、テレビを見ながら胸の前で手の平を合わせて左右外側からぐーっと押し合わせたり、壁に向かって立って、壁に手を直角について、そのまま腕で壁を思いっきり押ししたり、仕事の合間に机に手を置いて机を押ししたりと、伸ばすことと押すことを意識してみると良いですよ。もちろん姿勢、立つ、歩く、座るといのは毎日常に行っている動きなので、この中でしっかりと腕の外側の筋肉を意識することも忘れないでくださいね。あと、気をつけていただきたいのですが、内側の上腕二頭筋という力こぶができる内側の筋肉ばかりが鍛えられるとすっきりと引き締まった二の腕は遠のいてしまいます。この内側の筋肉は引っ張る動きや持ち上げる動きで鍛えられるので、重たい荷物を持ち続けたり赤ちゃんを抱っこし続けるのであれば、少しでも腕を伸ばすようにしたり、腕の外側をしっかりと意識してくださいね。せっかく腕を使うのなら外側の筋肉をしっかりと使って二の腕の引き締め効果につなげないともったいないですよ。ということで、ダイエットを継続しながら、日ごろから腕の内側ではなく外側の筋肉を意識しておくことと、押し動きと伸ばす動きを加えてみてください。変化が出てくると思います。ホットヨガでのポーズも含めてすぐの変化や結果が出ないとしても諦めないで続けてみてくださいね^^

9. ダイエットに、腹式呼吸がある程度効果的と言われています。私はダイエットのためにも健康のためにも、腹式呼吸を習慣として取り入れていきたいのですが、なかなか身につけません。呼吸法の書籍が多く販売されているものの、理論と実践にギャップがあったり、私の意志が弱かったりで、難しく感じています。南ちゃんが簡単で実用的な呼吸法をご存知でしたら、教えていただけると助かります。

仰るとおり、腹式呼吸はダイエットにも健康にも効果的なので、身につけてみたいと思えることも書籍を読んだり実践したりされていることもとても素晴らしいと思います。呼吸は意識しなくても自然とできるものなので、腹式や深い呼吸がいいと分かっているもつい胸式呼吸のままになってしまったり、意識したときだけ腹式ができて気が付けば胸式呼吸に戻ってしまいがちですよ。あと、専門的な書籍などではかなり詳しく細かく説明があるので、読んで知るほどに必要以上に呼吸ばかりを意識してしまって難しく感じて結局はできなくなるなんてこともあるので、これはもったいないですよ。ダイエットと同じで、知識や方法がたくさん頭に入ると納得するだけで終わってしまうことが多いので、まずは「これまでよりも自分なりに少しでも変えてみる」ということから

始めてみるのが大切だと思います。もしも腹式の中でも逆腹式呼吸をはじめようとして難しく感じているのであればまずは順腹式呼吸からはじめて、身についてから逆腹式を取り入れていくようにしてみるとか、もっと楽に考えて、これまでの呼吸よりも2倍吐いて、2倍吸ってみるとか、吐くときだけでも2倍にしてみるなど、できることからスタートして少しずつ変えていくのもいいのではないかな、と思います。と、腹式呼吸と胸式呼吸について、聞いたことはあるけど詳しくは知らない、というご質問をいただくことがあったので、少しだけ説明しますね。呼吸というのは、大きく腹式呼吸と胸式呼吸と呼ばれる呼吸法があって「普段行なっている呼吸法のうちどちらの比率が多いのか」によって肺に送られる酸素の量や出される二酸化炭素の量が大きく変わってきます。腹式呼吸とはお腹と胸の間、胃の部分ですかね。ここにある横隔膜というドーム状になった筋肉の収縮によってできる呼吸のことです。息を吸ったり吐いたりするとこのドーム状の筋肉が縮まったり緩まったりとするんですね。で、順腹式呼吸の場合は息を吐くと筋肉は緩まりながら上に上がってお腹はへこみ、息を吸うと筋肉は収縮しながら下がってお腹は膨らみます。逆腹式呼吸は筋肉の使われ方は同じでお腹のふくらみ具合を逆にするんですね。ん～、こういう説明があるから難しく感じるんですね。つまり、順腹式は息を吸うとお腹が膨らみ、息を吐くとお腹がへこむという自然な形で、逆腹式は息を吸っているのにお腹はへこんで、息を吐いているのにお腹は膨らむという逆の状態になるということです。順にしても逆にしても横隔膜という筋肉がしっかりと上下に動くことで肺の底までしっかりと酸素を送り込んだり二酸化炭素を出すことができるので、血液を通して脳を含めて全身に酸素が行き渡って何かを考えるとか決断をすとか体を動かすなどをスムーズに行えるようになっていたり、疲労回復や脳と体の老化防止、内臓機能の活動も活発に正常になるなどの期待ができます。あと、横隔膜が上下に動くことですぐ下にある内蔵が適度に刺激されて内臓を鍛えられるともいわれています。順腹式よりも逆腹式の方がこういう効用が大きく期待できるといわれています。次に胸式呼吸とは、肋骨の間にある筋肉の収縮によって行なわれる呼吸法です。使われる筋肉の周りに肋骨があるために筋肉が動く量が少なくなって、肺に送られる酸素の量も出される二酸化炭素の量も限られてくるから呼吸が浅くなるといわれているんですね。と、またこんな説明になると訳が分からなくなってしまいそうですよね（笑）。簡単に言ってしまうと、焦ったりイライラしたり強いショックを受けたりあまりにも嬉しかったり激しく感動をすると肩が上下に動くような浅い呼吸になりますよね。このような時には胸式の割合が多くなって、落ち着くためにとゆっくりと深呼吸をする時には腹式の比率が多くなったり近くなっているということです。この落ち着きを戻せるリラックスできる状態になる腹式呼吸を普段から常に行

っていれば体中が喜んで変化が出てきますよ、ということです。そのためにはじめから逆腹式から頑張ってしまうのではなく、まずはこれまでの呼吸よりも少しでもゆっくり長く吐いて長く吸ってみるとか、腹式では吸うよりも吐くことのほうが重要になってくるので、はじめは吐くことを意識するだけにするなどしてみるのもいいかと思います。たとえばこれまでの吐き方が「は一」と1回分程度だったとすれば「は一、は一」と大きめに2回分吐いてみるなどなら難しくありませんよね。こういうできることを朝顔を洗う時や食事と間食の前後や家を出る前、帰宅後、就寝前など、何かをする時だけでも行なっていると自然と腹式が身についてくると思いますし、朝起きた時や就寝前だけ、など、リラックスできる状態の時にだけゆっくりと深い深呼吸でたっぷりの酸素を取り入れるなどもいいかと思います。あと、南式の姿勢で腹筋をしっかりと持ち上げられるようになったり、たっぷりと使えるようになってくると腹式のコツもつかみやすい状態になっているので、腹式を身につけやすいと思います。もしもまだ南式をはじめたばかりで腹筋を持ち上げるコツがつかめていない場合は、同時に腹式を行おうとすると腹筋を持ち上げることも腹式もできなくなってしまうので、まずはマニュアルにあるように腹式を意識しない深呼吸で腹筋を持ち上げるコツをつかんで慣れてきてから腹式にもチャレンジしていく、という順に進めると無理がないかな、と思います。ということで、また長くなっちゃいましたが、焦って頑張りすぎたり考えてばかりでは結局身につかないままになってしまうので、小さなできることを自分なりに見つけ出してみてくださいい^^

10. 歩く時にカバンを持ってるんですが、それが重いせいか身体が片方に傾くんです。リュックにすればいいのは分かってるんですが、ちょっとかっこ悪いなあと思ったりして…南さんは重い荷物を持って歩く時どうしてますか？

私は重たい荷物を持つ時には基本的には2つに分けて持つようにしています。でも、大きいバッグを2つ持っているのは少し不自然なので、メインのバッグが大きめのものになる時には、サブは小さめにするようにしたり、メインのバッグが小さめの時にはサブのバッグが大きめ、という感じにしています。大きめの方には重さがなくてもかさばるようなものを入れて、小さめのバッグには小さくても重さがあるものを入れて両方の重さを均等にして両方で持つと、体にかかる重さのバランスが取れて、重心が傾くことはないですよ。すでに骨格が歪んでいるように感じるのであれば、2つのバッグのうち1つを少し重めにしてみるといいですよ。これまで常に持っていた側は下がり気味になっていると思うので、こちらに軽めのバッグを持つようにして反対側に重たいバッグ

を持つようにしてみてください。たとえば、これまで常に右側で持っていたのであれば、右の方が下がっていて、左の方が上がっているはずなので、重いバッグを上がり気味になっている左側で持つようにしてみてください。どうしても荷物を2つに分けて持つのが難しい時には、1つにしても構いませんが、これまで持っていた側とは反対で持つようにしてください。気が付くといつもの方で持ってしまうというのであれば、バッグをはじめに持つ時、家を出る時ですね。この持ち始めの時にこれまでとは反対に持つように意識すると習慣にしていきやすいですよ。「バッグを持つときには反対で！」という習慣を作っていくんです。無意識のうちにとちらかで持つくせというのは、かなり多くの方にあると思いますが、続けていると歪んでいる状態が当たり前になってきて、楽に感じてつい繰り返してしまうんですね。こうなると、どんどん歪んでしまっただけで真っ直ぐにすることがすごく大変になってくるので、一番はじめに反対側で持つようにしてみてください。ということで、荷物が重たくなる場合は重さが均等になるように2つに分けて持ったり、すでに体の歪みが気になるのであれば重たい荷物をいつもとは反対側、上がり気味のほうで持ったり、1つになる場合にも反対側の上がり気味のほうで持つようにすることを意識してみてもいいかがでしょうか。反対側で持つということが習慣になってくるとは、歪みや傾き方がかなり正されてくると思いますので、その後は荷物も重たさを均等にしたり、常に荷物を持ち替えるようにしてみるのが日々の中でできることなのではないでしょうか^^

11. マニュアルどおりに歩いているつもりなんですが、10分ぐらいするとどうもふくらはぎの前と後ろが引きつったように疲れてくるんですが、これって慣れればなくなるんですか？

引きつりを感じるのは、これまで使っていなかったふくらはぎの筋肉を急に使うことで起きていると思いますので、歩き方に慣れてくるまでは歩く前にふくらはぎの筋肉を軽くほぐしてください。小学校や中学校での体育の時間でのプールに入る前に準備体操をしましたよね。たとえば足を前後に開いてアキレス腱を伸ばすようにしたり、足首を軸にくるくる回したり、屈伸運動をしたり。軽くでも筋肉をほぐしたり和らげておくことはすごく効果的で大切なことなので、歩く前にも少しほぐしておいてください。あと、無理をすると足がつってしまうなんてことも起きてしまうので、はじめは時間を短めにするとか、筋肉を使う加減をゆるめるなど控えめにして、徐々に増やしていくようにしてください。これまで使っていなかった筋肉をしっかりと使えているという証拠なので悪いことではないということも忘れないでくださいね^^