

## ■『背伸びダイエット』のすすめ

食欲の秋で下腹ポッコリ、という方もたくさんいると思います。そのうちに運動を、と思っているうちに外は冬景色。運動を諦めかけている方に朗報です。

新潟でダイエット外来を開設されている佐藤万成先生が提唱する『背伸びダイエット』がそれです。基本的には朝、昼、夜の食前に、1回1分やるだけ。その効用は体重減少のほかに、①腹筋が引き締まる②骨盤の歪みがとれる③血流が良くなる④便秘が改善される ⑤腰痛改善などです。

背伸びの方法は、①足を肩幅に開き、両手の手のひらを向かい合わせるように上に伸ばし、15秒間かけて鼻から空気を吸い、15秒かけて口をすぼめて吐き出す。②同様に、指を組んでそのまま手のひらを上向きにして30秒。

お金もかからず、どこでも短時間でできる『安近短』なダイエット法です。雪が溶けるまで頑張りましょう。

平成22年11月分原稿

はらクリニック 原 徹