



YOKO AMENOMORI

## あめのもりようこ

1967年生まれ。健康運動指導士。エクササイズクリエイター。健康科学アドバイザー。2000年、オリジナルプログラム「RPBシリーズ」を考案。著書に「あめのもりようこのトリプルアップダイエット」(毎日コミュニケーションズ)、「あめのもりようこの艶ボディになれる骨盤RPBダイエット」(宝島)、「筋温アップで脂肪燃焼 骨盤RPBメソッド」(大和書房)、「骨盤リズムRPBダイエット」(大和書房)などがある。

日常生活で心がけている事やヒントを聞く、

エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、RPBメソッドを考案した

あめのもりようこさんにお話をお伺いしました。

### ワンポイントレッスン



腕を後ろに回し、肘の手前を左右つかみます。この姿勢で立ってみてください。例えば、電車を待つちょっとした時間ってありますよね。2分とか4分とか。そのときにやってみてください。そのわずかな時間で、肩の前の筋肉と、小胸筋、大胸筋が縮んで作業していたのが、伸ばされてリセットできてしまうんです。リセットするということは血液がめぐりますから拾わなきゃいけない老廃物を運んで心臓に戻っていくので、結果として、強い疲労感、首こり、肩こりの予防につながっていきます。

近年は低体温の女性が多いですね。身体を温める方法としては湯たんぽなどで大きい筋肉や大きい血管を温めるという方法があります。首、手首、足首やお腹、足の付け根などを温めて下さい。食事で改善することもできます。根菜など身体を温める食材をとることをおすすめします。

効果が高いのが筋肉を動かしたり、熱を生み出すことです。女性はもともと男性より筋肉量が少ない。運動不足、あるいは、決まった筋肉だけを使っていると、毛細血管の量が減ってしまったり、筋肉で熱を作り出すことができなくなったりします。いわゆる冷えの原因ですね。

私が提唱しているRPBメソッドで、結果として、筋肉での体温アップができることがわかりました。Rはリラックス。がんばって力を入れて、というのではなく、楽にやってみよう。運動ってがんばりすぎてしまうじゃないですか。それだと続かないし、メンタルにもよくありません。Pはパスチャー。姿勢ですね。正しい姿勢が取れば、自ずと使っていない筋肉は減っていきます。

そして、Bはバランス。普段使っている筋肉に力を入れると疲

労につながっていくんですね。そうするとめざしているリラックスにつながっていかない。サウナで表面温度をあげるような感じではなく、触れられないところの温度を上げていく。それが普段使っていない筋肉、インナーマッスルですね。そこを使えるようにすることを目指していきます。

例えば、歩幅を広く歩いてみましょう。エクササイズで効果を得るには続けることが大切です。1日5分歩幅を広げて歩くだけで体温があがる効果があります。

ゆがみも現代の問題ですね。ゆがみとはすなわち筋肉の緊張を意味します。右側ばかりにバッグをかける。右側に足を組む。そうやって姿勢を崩していく。バッグが右にかけやすいということは、左側の肩が下がってしまっているんですね。だから、すでにバッグがかからなくなっています。そのため、バッグをかけていない側の腰が緊張を起こしながら、身体がまっすぐ歩けるようになっているんですね。

違和感があるというのは、筋肉の緊張なんです。普段の生活から姿勢やバランスを意識していただきたいですね。もちろん、リラックスしながら。