

# カルヴァータ通信

令和元年 秋号vol.62

## 今年中にダイエットしたい!!

★ 今年中にダイエットしたいんですね！  
★ ダイエットの目的は？  
★ 体重ですか？ それとも見た目ですか？

とにかく体重を減らしたいです！！  
食べるもののカロリーを減らしたら良いのかな？

そもそもカロリーとは身体が脳や内臓や筋肉を動かすエネルギーの呼び方です。

私たちは

- ・たんぱく質(1gあたり4kcal)
- ・脂質(1gあたり9kcal)
- ・炭水化物(1gあたり4kcal)

の三大栄養素からカロリーを摂っています。  
摂取カロリーと消費カロリーの  
バランスが良くないと太りすぎたり  
痩せすぎたりします。

じゃあ、1番カロリーの高い脂質を減らそう…砂糖も太るっていうし、  
糖質も食べません！

それでは身体がボロボロになってしまいますよ！！  
三大栄養素にはそれぞれ役割があります。

- ・たんぱく質…筋肉、内臓、皮膚、毛髪など体の基礎
- ・脂質…体温の保持、皮膚のうるおいなど
- ・炭水化物…脳や身体のエネギー源

このようにそれぞれ体に不可欠な役割がある為、どれも欠かせない栄養素  
なのです。この三大栄養素の摂り方のバランスについては  
次回くわしくお伝えしたいと思います。

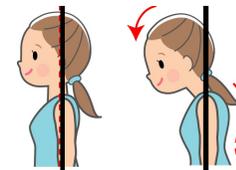
わかりました！三大栄養素はどれも大切なんですね！



## 今月のテーマ「肩こり・猫背」

### 猫背チェック…

まず、姿勢のチェックをしてみましょう！  
耳と肩の位置が垂直にそろっている姿勢が理想的な  
姿勢と言われています。  
こぶしひとつ以上、耳が肩より前に出ていると要注意!!



### 猫背になると…

首の後ろ・肩・背中中の筋肉が伸びて弱くなり、首の前・胸の筋肉が縮んで硬く  
なってしまいます。

さらに頭は5kg(スイカ1つ分)くらいあり、猫背で頭が前の方に出るほど、  
首の後ろだけで頭を支える事になります。これが長時間続くと首・肩の筋肉が  
慢性的な疲労によりカチコチになり、肩こりがひどくなります。

### リセットエクササイズをやってみよう!

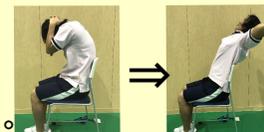
#### ①胸開きストレッチ

からだの後ろで手を組み、斜め後ろに《5秒間》  
引っ張ります。これを20回繰り返します。



#### ②バタフライ運動

頭の後ろで手を組み、背中を反らしながら  
肘を開いて、背中を丸めながら肘を閉じます。  
これを20回繰り返します。3セットしてみましょう。



## カルヴァータ探訪【炭酸泉】

11月になり、朝晩が寒くなってきましたね。

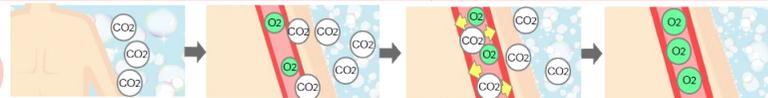
今回はカルヴァータの中でそんな季節にピッタリの施設をご案内します。

温泉エリアにある【炭酸泉】です。

炭酸泉とは、炭酸ガス(二酸化炭素)が溶け込んだお湯の事で、『ラムネ風呂』  
とも呼ばれています。

血行が良くなり、心臓病など循環器系疾患、神経痛、リウマチなどの症状の緩和、  
高血圧、肩こり、筋肉痛、冷え症など血行障害の改善に役立つと言われています。

メカニズムは  
こちら→



温수에溶けている二酸化炭素(CO2)が肌にくっつく。

二酸化炭素が皮膚から吸収され血管まで浸透する。

血管内の二酸化炭素が多くなると、酸素不足と感じて、たくさんの酸素を運ぼうと血管が広がる。

血管が広がり血行が良くなる。

炭酸泉入浴は、5分以上ゆっくり静かにつかるといいと言われています。

夏は36~38℃、冬は38~40℃とぬるめに設定していますので、更に効果を感じたい方は10分以上じっくりつかってみましょう。



カルヴァータの

# HALLOWEEN 2019

【午前の部】

【午後の部】



たくさんのご参加  
ありがとうございました  
スタッフ一同

