



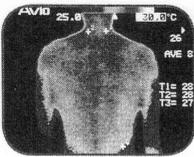
# 手首米貼り編 手首を刺激すると なぜやせる?

お米を使ったラクやせ情報を入手したやせ隊。お米とダイエットのつながりがよくわからないまま、先生のもとへ!

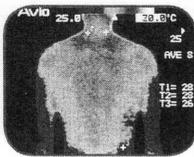


## 手首刺激と温度変化の実験

長谷先生は、サーモグラフィーを使い、手首を刺激しながら体の温度変化をチェックする実験を実施。手首のどの場所が体のどこに対応するかという「反射区」を見つけたのです。



貼って15分後。色が変化し、体温が上昇しているのがわかる。



米粒を貼る前の状態。全体的にまだ体温が低い。

「気の流れといわれる経絡、も手首にたくさんあります。経絡上に存在するのがツボなので、手首を刺激することで、血流の促進など、ダイエットに効果的なツボも刺激できるのです。」

## 2 経絡がたくさん通っているため、手首はツボだらけ

「手首」のある腕には体のトラブル情報をキャッチし、脳に伝えるセンサーのような働きがあります。センサーの働きをサポートするのが手首への刺激。情報を受けた脳はトラブルを改善するよう指令を出すため、代謝の改善などによるやせ効果も期待できるのです。」

## 1 刺激によって手首の腕が情報を受けやすくなる

◎手首を刺激するとやせるしくみ

# 手首米貼り ダイエット講座

お米を手首に貼ることでやせる理由、どうして「お米」なのかなど、やせるしくみをくわしく解説!



### ● ダイエット目的別ゾーン ●

自分のやせたい部分に米を貼るんだよ  
どこがどの部位に対応しているかチェックして、両手首の同じ位置に貼ろう！

指1本分だよ

- 体重・体脂肪を減らす → 2・3
- 顔やせ → 1・2 ● 二の腕やせ → 2・4
- ウエストやせ → 2・5
- 下半身やせ → 2・6・7

○ 手首と人体の相関図 ○

手のひら側は体の前側の部分が該当するんだよ  
手のひらを手首に近づけるように曲げたラインが人体の「首」にあたるよ  
手の甲側は体の後ろ側の部分。手の甲を手前に曲げたところから指1本ずつラインを引いて

教えていただいたのは  
**長谷横一先生**  
長谷接骨院院長。柔道整復師。骨傷先生として、「ゆうゆう散歩」(テレビ朝日系)などテレビ番組にも多数出演。著書に「体が引き締まる / 骨髄10秒体操」(マキノ出版)など。http://homepage1.nifty.com/seikotu/

## 手首米貼り

### ダイエットQ&A

**Q 同時に何か所もお米を貼ってもいい?**  
A 「脚やせ」と「顔やせ」など、目的が異なる場所に同時に貼ると、刺激が分散してしまい、効果が出にくくなります。1つの目的の場所に貼るようにしましょう」

**Q お米は使い回してもOK?**  
A 「清潔を保てなくなり、トラブルの原因になってしまうことも考えられるので、使い回しはNGです。入浴後などテープを貼り替えるときに、お米もいっしょに交換してください」

## 2 おいでおいで「させる」

「お米を貼った場所を指で押さえながら、「おいでおいで」するおまじないを前後させ、手首への刺激を高めましょう。1日に2〜3回、気がついたときに「おいでおいで」させてみて。ただし、やり過ぎて手首を傷めないように注意」

## 1 気になる部位に対応する場所に米を貼る

「上の「手首と人体の相関図」を参考に、気になる部位に対応した場所に、お米を一粒ずつ、医療用テープやばんそうこうで両手首に貼るだけ。入浴時のほか、入浴後にも再び貼ります。適宜貼り替え、手首は清潔に保ちましょう」

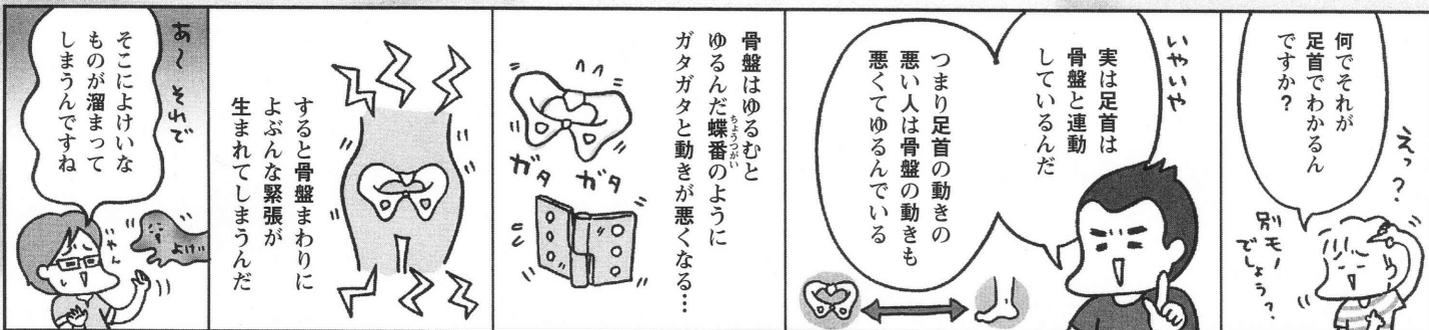
## ◎ 手首米貼り

## ◎ ダイエットのやり方

「お米は大きくも小さくもなく、かつ身近で安全なものなので、手首を刺激するには最適。高価なものや入手しにくいものを使つたダイエットは長続きしません。身近なお米を使つて、ぜひ口角的に手首を刺激してください」

# 足首回し編 どうして足首を 回すだけで 引き締まるの

続いてのラクやせは、足首回し。なんと、足首を回すことでおなかやせも可能なのだとか。運動嫌いのやせ隊、興味津々!



## 足首回し ダイエット講座

「足首」を動かすことで気になる部位を引き締めることができる理由など、やせるしくみを解説!

◎足首の動きが悪い人は太っている!!

「場所を離れていますが、足首は骨盤の動きと連動しています。足首の動きが悪く、固い人は、骨盤の動きも悪く、そのことが一因となり、血流が滞ったり、代謝が低下しがち。つまり太っている人が多いんです!」(宮本啓稔先生)

◎足首を回すとやせるしくみ

「骨盤には適度な柔軟性が必要ですが、必要以上にゆるむと、ガタついてかえって動きが悪くなるのです。連動している足首を回すと、このゆるんだ骨盤が適度に締まり、動きが改善。体もスムーズに動かせるようになります!」

「骨盤が縮まり、骨盤の動きも体の動きもスムーズになると、これまでかかっていた筋肉への負担が軽減。筋肉の緊張やコリがほぐれ、ゆがみもとれやすくなります。すると、ますます体を動かかしやすくなるという好循環に!」

「よぶんな緊張やコリのとれた体は、血液の流れも良好。栄養素が全身に行き渡り、不要なものは体外に排出されやすいため、脂肪が燃えやすい状態に。血流が滞って燃えにくくなっていった部位の脂肪も、自然ととれてきます!」

筋肉がほぐれ、  
血流がUP  
気になる部位が引き締まる!

よぶんな  
筋肉の緊張や  
コリがとれる

骨盤が引き締まり  
体の動きが  
安定する



# ◎足首回しで効果的に やせるためのポイント

**1 足首は立っていることを意識して回す**

「足首は、つま先をスネのほうに近づける「立って」状態のときに、もっとも効果的に骨盤に働きかけられることができます。足首を回すときには、「立っている」ことを強く意識しましょう」

**2 いそぎでもよく回す**

「寝る前や、日中仕事や勉強などでイスに座っているときなど、足首を回せるタイミングは1日のなかでけっこうあります。気がついたときに小まめに回して、やせ効果を上上げて」

**3 体のやわらかさを チェックして効果を感じる**

「足首回しによって筋肉の緊張がとれると、柔軟性がアップします。つまり、体がやわらかくなってきたら効果が出てきた証拠。ときどきチェックして、モチベーションを高めて」

## 足首回し ダイエットQ&A

- Q** うまく足首を回せないんですが...
- A** 「うまく回せないということは、骨盤がかなりガタつき、骨盤まわりの筋肉も緊張しているということ。ムリをせず、ゆっくりじっくり回し、少しずつはぐいていきましょう」
- Q** 足首を回す効果的なタイミングは?
- A** 「【できるとき】『やりたいとき』でかまいません。タイミングを選べるなら、朝一番の足首回しがおすすめ。代謝のいい1日を送れることになり、目覚めもよくなります」

教えていただいたのは  
宮本啓裕先生

新宿西口治療院長。鍼灸・マッサージ師。長い治療経験のなかで「足首回し」を考案。痛みやコリに多角的にアプローチし、体の変化を患者さんに実感してもらっている人気治療が人気。http://www.sn-chiryu.com/index.html

ターゲットを意識しながら行おう!

# やせたい部位別足首回し術

姿勢を変えることで、特定の部位への刺激を高めることができる足首回し。まずは基本回しをマスターし、次にやせたい部位ごとの足首回しにチャレンジを!

**ぽっこりおなか撃退! 下腹やせ**



## 1 タオルをはさみ 両足を浮かせる

イスに座り、ひざとひざの間にタオルをはさみます。タオルをつぶすように脚の内側とおなかに力を入れながら、両足を床から浮かせます。イスの座面などをつかみ、上体が後ろに倒れないように注意しましょう。



## 2 片足ずつ、足首を回す

両足を浮かせたまま、右足首を回します。内側外側に各10回したら、左足首も同様に。1度足を下ろしてから1に戻り、もう1セット同様にいきます。



**ここが Point!**  
足首は「立てる」ことを意識して

足首を寝かせたままで一周するのはNGです。足の指先が手前に向いたときは、指先をスネに近づけるように、しっかり足首を立てて回しましょう。

**まずはしっかり 骨盤を矯正 基本の回し方**



## あお向けでバンザイ、両足首を同時に回す

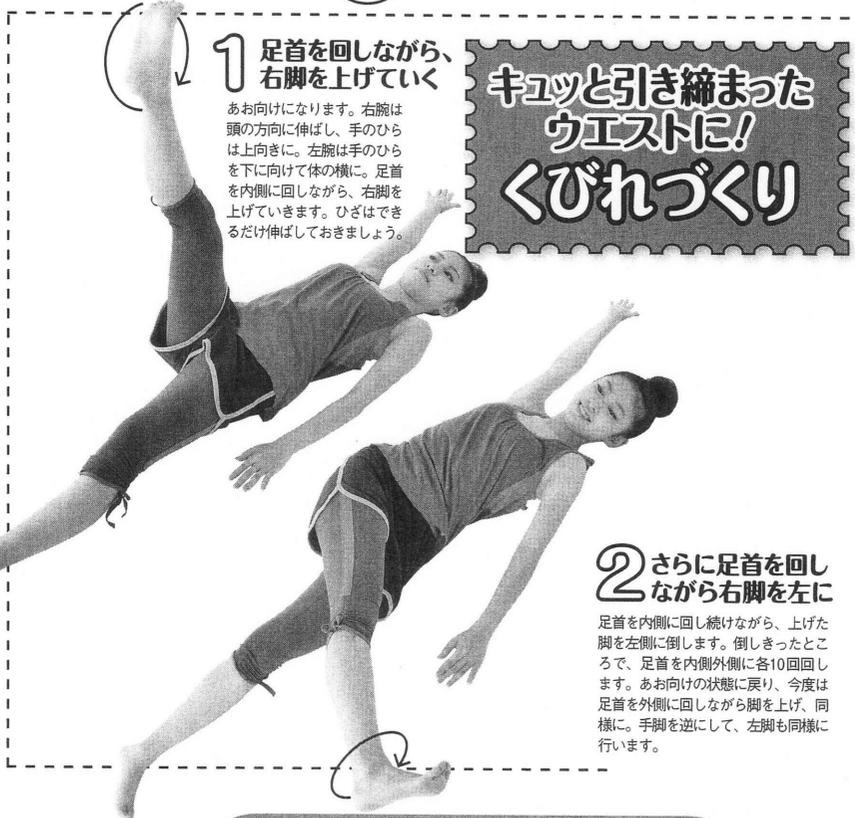
あお向けになり、脚を腰幅に開きます。腕は「バンザイ」をして手のひらを上に向けて。両足首を同時に内側に回します。10回したら、今度は外側に10回。これを2セット行います。



キツイ人は...

## タオルをはさまず、両足いっしょに回す

うまく足首を回せない、上体がフラついてしまう...という人は、タオルをはさまずに、両足首いっしょに回してみよう。慣れてきたら、この状態で片足ずつ回してみよう。



## 1 足首を回しながら、右脚を上げていく

あお向けになります。右腕は頭の方向に伸ばし、手のひらは上向きに。左腕は手のひらを下に向けて体の横に。足首を内側に回しながら、右脚を上げていきます。ひざはできるだけ伸ばしておきましょう。

**キュツと引き締まった ウエストに! くびれづくり**

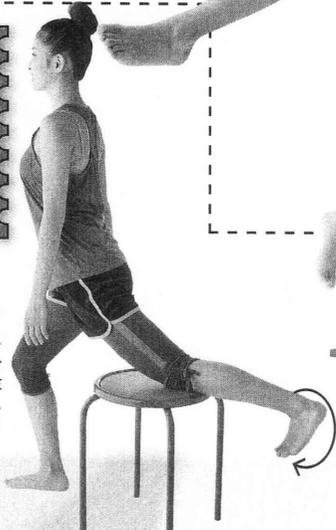
## 2 さらに足首を回しながら右脚を左に

足首を内側に回し続けながら、上げた脚を左側に倒します。倒しきったところで、足首を内側外側に各10回回します。あお向けの状態に戻り、今度は足首を外側に回しながら脚を上げ、同様に。手脚を逆にして、左脚も同様に回します。

**ほっそり美脚に! 脚やせ**

## 後ろに伸ばした脚をイスに乗せて足首回し

イスの前に立ち、左脚を後ろに伸ばしてひざをイスの座面に乗せます。右ひざを少し曲げて重心を落としたり、左足首を内側と外側に各10回回します。脚を入れ替えて同様に行い、これを2セット。



**ここが Point!**

ひざを内側に向けて、太ももへの刺激をアップ  
イスに乗せた脚のひざは内側に向けます。もも裏に当てた手といっしょに脚を外側にねじり、ひざを内側に向けてるようにイメージして行うと◎。

# やせ隊がチャレンジ! 手首米貼り VS 足首回し ラクやせ10日間結果発表!!

やせ隊がそれぞれチャレンジした2つのダイエット。ホントにラクだったの?そして気になる結果は?

**手首米貼り編**

とにかく  
体重と体脂肪を  
落としたい!!

先生も一度に  
いろんな目的の場所  
に貼らないように  
と言ってたし...

先生も一度に  
いろんな目的の場所  
に貼らないように  
と言ってたし...

体重&体脂肪が減る  
2と3の場所に  
貼ることにしました

よし  
できた!!

これと1日1回  
ノボリに交換

小水なごんは  
先にも  
印をつけておく  
やりやすいよな  
ちゃん

ホントは  
全身やせたい  
けど...

Byッダ

4か所×10回の手招き運動を  
1日2回

1分もあれば  
終わっちゃう  
な

ラク過ぎる  
おいで

4日目  
外をウロウロ  
すべこは  
ゴキゲン...

汗でテープが  
はずれそう!!

先生に相談すると...

スポーツ時や外出  
して汗をかきそうな  
ときは、はずしてお  
いてはダメですか?

おいでおいでの運動をする  
ときにツボに刺激を与え  
ればいいので、状況に  
よっては、取ってしまっ  
てOKですよ!

5日目  
友人と食事

やっぱり  
目立つから

ええ  
何?コレが  
ダイエット  
なの?

ちょっと  
やせたん  
だよ

シタがやせた  
ウチもやせよう

ダイエット中  
なんでしょ?

テープは  
目立つけど  
まわりにはいい  
アビールになる  
みたいです

から揚げ!!

6日目  
体重が1kg  
体脂肪も0.5%  
減ってる

なんとなく、いつもより  
少ない食事でおなかいっぱい  
になる気がしました

9日目  
ちよつと食べ過ぎた  
翌日も...

よかつた  
増えて  
なかつた

**結果**

とにかく  
ラクでした!!

これなら運動や  
食事制限が苦手な人でも  
続けられると思います

10日間で  
体重 -1.2kg  
体脂肪 -1.1%

**足首回し編**

オーッ

ウエストの  
くびれと下腹  
そして足の前面  
を引き締めるぞ!!

寝起ぎに布団の上で  
「基本の足首回し」と「くびれ」の  
ストレッチをする

足首を回す  
うちに頭が  
シャキッと  
してくるわ...

お目覚めサマヤカ!!

「下腹」「脚やせ」は  
ちよつとした合間に...

お湯も  
熱かす  
間とか...

イテテ...

2日目  
筋肉痛になる

激しい動き  
じゃないけど  
ちゃんと筋肉が  
使われている  
だなあ

1番の発見は  
足首回す  
のって気持ち  
がいい!!

本当に血流UPの  
即効性を実感  
しました

冷房で冷えた  
ときにも足首を  
回すとすぐに  
ポカポカにな  
りました

7日目

食事制限は  
まったくして  
ないのに体重が  
減ってる!!

代謝がよく  
なってるの  
かも...

**結果**

気持ちがいい  
ので負担になら  
ずにラクに続け  
られました

くびれもできて  
おなかまわりが  
スツキリしました!!

ガンコな太脚にも  
変化が出始めたので  
これからも続けよう  
と思います!!

10日間で  
体重 -0.8kg  
ウエスト -2.5cm  
下腹 -1cm  
太もも -0.6cm