

冷え症によって代謝が低下し、何もしくなくても太る体。

噂のボディメイクサロン「シェイプロック」。代表の山口勝利先生はダイエットのプロではなく、25年以上、東京の下町の鍼灸接骨院で痛みを抱える人の治療にあたっていた。

来院者を診るにあたり、山口先生が長年ポイントにしてきたのは「代謝」。そして代謝の悪い人は、ほぼ例外なく「冷え症」で、内臓が冷えていることに気づいた。「肝心なのは、体の表面ではなく中の温度です。深部体温が1度下がると代謝は約10%下がります」

代謝が下がるといことは、ダイエットの観点からすると、オートマチックに太りやすい体質になるといこう。 「たとえば一般の人が1日2000キロカロリーを消費するとしてたら、冷え症の人は1日2000キロカロリーの代謝ロスがある。それが30日続くと、あくまでも概算ですが、1カ月で体脂肪は約1キログラム溜まり、ウエストサイズで1センチ増。3カ月で2〜3センチ増えます。1キロの脂肪を減らすためには、何も食べずに1日

“EMS+加圧で効率的にインナーマッスルを鍛えると、深部体温が上がって冷え症が改善。代謝もアップします”

## 体編

3500回の腹筋が必要。それは現実的に無理でしょう」

なんと恐ろしい話！ ちなみに夏に冷たいものを飲み続けて内臓を冷やした人は、代謝ロスのつげが秋から冬に出るといふから要注意だ。アيسクリームやビールも慢性的に摂り続けると、下がった体温が戻りづらくなるという。「食事制限でダイエットをするなら、体質に合った方法を選ばないとダメです。糖質制限は糖代謝の悪い人には有効でも、脂質の代謝が悪い人には逆効果。後者が糖質オフをして肉をガンガン食べると中性脂肪やコレステロール値が急上昇したり、肝機能障害のリスクも。また、糖質制限で体重は確かに落ちますが、長く続けないダイエットには意味がありません。やるなら、週2日糖質制限、週2日カロリー制限、残り3日は自由などの、続けられる方法を」

食事にはハレとケをつくること。ダイエット効果も期待できるのだ。EMSでインナーマッスルを鍛えて深部体温を上げる。

ただ、食事制限では代謝の低下という本質的な体の問題を改善できない。そこで辿り着いたのがEMS (Electric Muscle Stimula tion)。電気刺激で筋肉を動かす機器だ。

「そもそもEMSは、寝たきりでもリハビリもできないような病人の筋肉を萎縮させないために使われる医療用マシン。それをダイエットに応用することを思いつきました。パワーを筋肉にしっかり伝えるポイントには電圧。通販などで売られている製品は、3〜5ボルト、医療現場で使われているのは20ボ

ルト、私が開発したマシンは100ボルト。100ボルト？と驚かれるかもしれませんが、ここまで高いと逆に体感が少なく、ビリビリしないのです」

しかも、ターゲットにしたかったのは、外側の筋肉ではなく、運動では鍛えにくいインナーマッスル。インナーマッスルを鍛えれば深部体温が上がり、代謝アップにつながるからだ。

「マシン単体で刺激できるのは外側の筋肉だけ。そこで生み出したのが、同時に下半身を加圧しながら、施術すること。これによってお腹の呼吸筋が動き、インナーマッスルを鍛えやすくなります。インナーマッスルを強化すると、サイスダウンだけでなく、姿勢がよくなり、肩こりや腰痛も改善。若いほうが結果は早いですが、EMSなら、たとえ70代でも無理なく筋トレできる。」

「インナーマッスルを鍛える一番のメリットは、深部体温が上がっ

て冷え症が改善し、基礎代謝がアップすること。そしてもうひとつ、体の中の酵素の働きがよくなること。私たちの体内では、常に300〜400種類の酵素が働いています。たとえば、体に取り入れた栄養を効率よく使えるようにする体の役割。ところが、深部体温が低いと酵素が十分に働くことができず、肌荒れなどの不調、免疫力の低下につながることも」

また、自律神経の乱れも冷えに直結するという。

「体温計で朝昼晩と体温を測り、日内変動をチェックしてみ、差が1.5度以上あったら、自律神経の体温調節機能が乱れている可能性大。調整に有効な方法のひとつが、皮膚からのアプローチ。鍼を浅く打つなどもお勧めです」

なぜ太るのかに目を向けて根本をメンテナンスすれば、ダイエット効果はもとより体の内側から健康になるはず。頑張らなくても綺麗になれるはず。



シェイプロック銀座本店 代表

### 山口勝利先生

理学博士、柔道整復師、鍼灸師。全国冷え症研究所所長。鍼灸の医療に携わりながら、自律神経失調症や冷え症を研究し、多数の臨床データから独自の治療法を確立。著書に「死ぬまで元気でいたければ」とにかく内臓を温めなさい(アスコム)など。

「シェイプロック 銀座本店」  
03-6263-2408  
<http://shapelock.jp/>



### インナーマッスルを強化して、見た目も体質も変える。

冷え症の改善には、深部体温を上げる必要があります。そのためにはインナーマッスルを強化することが効果的。シェイプロックは、高電圧のEMSで鍛えにくいインナーマッスルを刺激し、さらに加圧トレーニングの要素と骨格矯正系ストレッチを組み合わせた進化系エクササイズプログラムで、「寝ているだけ」でボディメイクを叶える。代謝が上がれば食事制限をしなくても太りにくい体質に。ボディシェイプコース 初診 ¥7,000 (キャンペーン特別価格)

