

話題の「加圧トレーニング」にZOOM！  
トレーニング実践中の方にお聞きします！

# 体調の変化、感じていきますか？

『ジネコ』では、短時間、低負担で女性にも手軽な「加圧トレーニング」に注目しています。そこで今回は、東京・人形町にある「サーナ治療院」で実際にトレーニングをしている皆さんにお話を聞いたところ、耳寄りな情報を教えていただくことができました。

加圧と鍼灸などの組み合わせで妊娠しやすい体づくりを

（サーナ治療院院長・永井奈津子先生）



サーナ治療院の院長・永井奈津子先生と、通っている皆さんにいろいろなお話を聞かせていただきました！

加圧やほかのメニューとの組み合わせで体質改善！

■皆さんが加圧トレーニング（以下、加圧）を始めたきっかけと、その感想を聞かせてください。

Y・Nさん ●私は不妊治療に効果があると聞いて。今、2カ月経過していますが、運動してすぐに汗をかけるようになり、体質が変わったのを感じています。

M・Nさん ●私も同じく不妊治療目的で。手足がとても冷たかったのですが、体の代謝が上がったみたいです。

3カ月のトレーニングのおかげ？  
子宮内膜が厚くなりました

（M・Nさん 不妊治療歴2年）



腰痛に悩んでいましたが改善して嬉しい

（K・Iさん）

運動してすぐに汗が出る！  
体質が変わってきたみたい

（Y・Nさん 不妊治療歴4年）



継続はウェブ『ジネコ』へ！

永井先生 ●美容やダイエットを目的に来る方以外にも、実は、不妊治療が目的の方も多いです。加圧を行うと、まず、血流が非常によくなるので冷え性が改善します。さらに成長ホルモンも同時に刺激するため、若返りも期待できます。

当院では、加圧後の成長ホルモンがたくさん出ている時にほかの施術を組み合わせ、相乗効果を高める方法を行っています。不妊治療中の方は、採卵や移植後は、加圧を行ってはいけません。ですからその場合は、鍼治療やアロマテラピーだけの施術にします。また、お客様の主治医の先生にも

ご意見をきちんとお聞きいただき、そのご意見に忠実に従うことを前提に、加圧や鍼治療などの指導を行っています。

妊娠された方の場合、加圧をやめ、鍼治療に切り替えます。鍼灸は、妊娠中のつわりや腰痛、逆子の改善にもいいので、喜んでいただける方が多いですよ。妊娠後も、女性のためのトータルサロンとして、鍼灸やほかのメニューで皆さんをサポートしていきたいと考えています。

K・Iさん ●私は立ち仕事という仕事柄、腰痛がひどくて始めました。そうしたら、すぐに腰回りに筋肉がついたのか、かなり改善されました。

M・Nさん ●私は運動が苦手だから、短時間で済む加圧なら、ずっと続けられそうです。それに先日の検査で子宮内膜が厚くなっていたので、今後に期待しています。

永井先生 ●週1回のトレーニングでも体質改善効果が期待できます。多くの方にトライしてみしてほしいと思います。

クリニックでドクターにも聞きました！

## 加圧トレーニングで効率的に

## 健康な体づくりをしよう

加圧トレーニングを始めてみたいけれど、  
体への影響はどんなふうにあるの？ と迷っている方も多くは、  
そこで、加圧トレーニングを取り入れているクリニックの先生に  
皆さんが知りたいことを聞いてきました！

筋力アップは健康な  
妊娠・出産に欠かせない

群馬県高崎市で産科婦人科、不妊治療を行う佐藤病院では、健康な妊娠・出産を目指す体づくりを目的に、今年9月から加圧トレーニングの教室を院内でスタートしました。そこで、治療のほかに食事や運動にも着目し、その知識も深い副院長の佐藤雄一先生に、加圧トレーニングの有効性について伺いました。

加圧トレーニングの一番のよさは、どんなところにあるのでしょうか？

「加圧トレーニングを行うと、成長ホルモンが分泌されます。このホルモンは筋肉をつくるために欠かせないものです。通常の筋力でも分泌されるのですが、圧力を加え、血流を制限してトレーニングすることで、数百倍多く分泌されるといわれています。また、加圧トレーニングは1回30分程度なので、短時間で効率的に筋肉をつくることのできるのです」

筋力をつけることは、不妊症の方にもいい影響がありますか？

「はい。炭水化物などのカロリーは筋肉で消費されます。運動不足などで筋肉が少なく、その状態でカロリーの摂取量が増えれば、消費しきれずに体内にどんどんたまり、不妊原因につながる肥満を引き起こしてしまいます。また、炭水化物は血糖値も上げてしまうので、過剰に摂ると糖尿病などを引き起こす原因になることもあります。」

不妊症の要因の1つである多嚢胞性卵巣症候群もインスリン抵抗性と関連がありますから、筋肉をつけることはその改善にも役立ちます。肥満ぎみの人は、筋肉をつけ代謝を上げることによって、体重が減ったり、不順だった生理が改善されたというデータも報告されています。

また、やせている人も筋力をつけることは必要です。やせていると、妊娠中に体重が増えにくく、生まれてきた赤ちゃんも低体重の場合が多いです。また微弱陣痛になるなど、お産自体も困難になることがあ

りますから。  
不妊症は妊娠がゴールではありません。元氣な赤ちゃんを産むという目的を叶えていただくためにも、しっかり筋肉をつけて体力を維持することが重要なのです」

有酸素運動をプラスするとさらに効果がアップ！

体重管理のほか、冷えを気にされている方も多いのですが……。  
「実は、冷え性も筋肉の少ない方に多いのです。というのも、筋肉がポンプの働きをして末端まで血液を送っているため、筋肉が少なくいと全身にきちんと血液が巡らないのです。そうすると手足の冷えはもちろん、ホルモンバランスの乱れや卵子にも影響が出る可能性があります」

筋肉をつけるうえで加圧トレーニングはとも有効ということですが、運動が苦手な人でも簡単にできるものなのでしょうか。

「加圧トレーニングは行う時間が短く、負荷も少なく済みます。また、パーソナルトレーナーと1対1で行うので、体力に不安をお持ちの方でも無理なく、自分のペー



産科婦人科 館出張 佐藤病院 副院長 佐藤 雄一 先生

佐藤病院副院長、高崎ARTクリニック理事長を務める。不妊治療では、食事や加圧トレーニングを含めた運動など、生活習慣の改善も重要であると考え、さまざまな方法を取り入れている。

スでトレーニングできますよ。通常の運動のように、きちんと水分補給をしながら行えば問題はありません。

また、加圧トレーニングの後にウォーキングなど軽い有酸素運動を行うとさらに効果がアップするので、これにさらに食事のコントロールもプラスして、上手に体重管理や冷え性改善に役立てていただきたいですね」



不妊治療院 サーナ治療院 03-5641-1940

●住所 東京都中央区日本橋人形町 2-7-14  
●アクセス 東京メトロ日比谷線、都営浅草線人形町駅 A3 出口から徒歩 1分

加圧トレーニングや鍼灸（子授け鍼）はもちろん、ここだけでヨガや美容整体、スパなどできる女性に嬉しいアンチエイジングサロンでもあります。

http://www.therapsana.com/



加圧トレーニングは、専門トレーナーがマンツーマンで指導してくれるので、不妊治療中でも安心。移植などの治療のタイミングもしっかり考慮しています。

clinic data



産科婦人科 館出張 佐藤病院 027-322-2243

●住所 群馬県高崎市若松町 96  
●アクセス 高崎駅西口から徒歩 8分  
●駐車場

加圧トレーニング  
★(火)(水)(土)の週3回、加圧トレーニングを行っています。女性トレーナーがマンツーマンで指導します。完全予約制。  
★詳しくは、受付またはお電話でお問い合わせください。

http://www.sato-hospital.gr.jp/