

# お金をかけず今すぐできる 痛み改善3つの基本

朝から動けるカラダになる方法

- ・腰の痛みのせいで作業がはかどらない！
- ・肩の痛みのせいでデスクワークに集中できない！
- ・何をやっても痛みが解決しない！
- ・若い頃はすぐ痛みがなくなったのに、年々痛みがなくならなくなっている。

痛みの原因が分からぬせいで、根本解決できずにいませんか？

痛みの原因は様々ありますが、一番手軽に出来て効果が高い

「体を整えて痛みを軽減する」方法をお伝えします。

毎日続けることが痛み解決の近道。

体が整うと痛みの改善だけでなく、肌に潤いとハリもでてくる。

お金と時間をかけず、ほんの少しの意識と手間をかけると最短2週間で変化を感じます。

# 1. 体内の巡りを整える水分補給

腰痛など体のどこかに痛みがある方は、体内の水分が不足している可能性があります。

体内の水分が不足していると体の巡りが悪くなり、痛みのもとを作りやすい体質になってしまいます。

こまめな水分補給で痛みを引き寄せない体質に整えましょう。

1日の水分摂取量の目安は  
1.2リットル。

水分補給のタイミングを参考に、  
コップ1杯（約200ml）の水分を  
合計6回補給しましょう。

水分補給のタイミング	
午前中	朝食の時 休憩の時
午後	昼食の時 休憩の時
夕方～夜	夕食の時 入浴の前 入浴の後

## 2. 体をつくる「たんぱく質」をとる

腰痛など体のどこかに痛みがある方は、炭水化物を多く食べていて「タンパク質」が不足している傾向にあります。脂肪分の少ない肉類や魚、大豆製品を朝昼晩の食事に必ず1品取り入れましょう。

1日に必要なタンパク質は60g（1食あたり20g）



豆腐1/3丁（100g）で  
4.9gのタンパク質が摂れる



納豆1パック（40g）で  
6.6gのタンパク質が摂れる



鶏むね肉（50g）で  
11gのタンパク質が摂れる



サケ切り身（100g）で  
約20gのタンパク質が摂れる



サバ切り身（100g）で  
約20gのタンパク質が摂れる



卵1個（50g）で  
約6gのタンパク質が摂れる

### 3.自律神経を整える「上半身ひねり」

自律神経が通る背骨が硬くなっていると交感神経と副交感神経のバランスが乱れやすく、腰の痛みや肩の痛みが起こりやすくなります。

仕事の合間など  
体が固まっているなと感じたら  
上半身ひねりをして  
背中の筋肉の緊張を緩めましょう。

入浴中に上半身ひねりをして  
背中の筋肉を緩め  
腰の痛みや肩の痛みを  
改善しましょう。

