

体質別オススのエクササイズと、ライフスタイル

スタジオヘルスタ

気・血・水タイプ別体質チェック表

オススの運動の仕方を考える為のチェック表です。
 気・血・水の病変を、具体的な自覚症状におきかえまとめました。
 気になる症状をチェックしてください。
 チェックが多かったタイプのエクササイズと漢方養生生活を実践してみましょう。
 時期によって違ったり、二つのタイプを持ち合わせる場合もあります。

気虚	気滞	血虚	瘀血	水滞
<input type="checkbox"/> 疲れやすく、体力がない	<input type="checkbox"/> ストレスが多い	<input type="checkbox"/> 皮膚がカサカサする	<input type="checkbox"/> 慢性的に同じ部位に刺すような痛みがある	<input type="checkbox"/> 痰がからみやすい
<input type="checkbox"/> 倦怠感が強くやる気がなかなか出ず、話すことさえ億劫になることがある	<input type="checkbox"/> イライラしやすく、怒りっぽい	<input type="checkbox"/> 顔色が悪くつやがない(白い)	<input type="checkbox"/> 顔色がどす黒い	<input type="checkbox"/> 喘鳴
<input type="checkbox"/> カゼをひきやすい	<input type="checkbox"/> 抑うつ傾向(気分がふさいでゆううつになりやすい)	<input type="checkbox"/> 毛髪が薄く、パサついている	<input type="checkbox"/> 目の下にクマができる	<input type="checkbox"/> 重苦しい痛みがある
<input type="checkbox"/> 下痢をしやすい(泥状便がある)	<input type="checkbox"/> 緊張したり怒ったりすると具合が悪くなる	<input type="checkbox"/> 爪がもろく色が薄い	<input type="checkbox"/> 唇がチアノーゼ(青紫)色	<input type="checkbox"/> 身体が重くだるい
<input type="checkbox"/> 顔色が白っぽい	<input type="checkbox"/> 拒食・過食を繰り返す	<input type="checkbox"/> 眠れない・夢が多くて熟睡できない	<input type="checkbox"/> 冷え、のぼせがある	<input type="checkbox"/> むくみやすい(特に下半身)
<input type="checkbox"/> 手足が冷えやすい、寒がり	<input type="checkbox"/> お腹、わき腹がはる	<input type="checkbox"/> しもやけ・あかぎれになりやすい	<input type="checkbox"/> 下腹部を押すと痛みがある	<input type="checkbox"/> めまい・吐き気
<input type="checkbox"/> 手足に力が入らない	<input type="checkbox"/> のどや胸がつかえた感じがする	<input type="checkbox"/> 動機を感じる事が多い	<input type="checkbox"/> 肌荒れしやすい	<input type="checkbox"/> 立ちくらみ
<input type="checkbox"/> 朝が苦手、食欲もない	<input type="checkbox"/> のどの下に異物感を感じる	<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> しみ、アガザできやすい	<input type="checkbox"/> 朝のこわばり(手足の指や関節)
<input type="checkbox"/> 体を動かすとすぐに具合が悪くなり、横になって休むと楽になる	<input type="checkbox"/> ため息をよくつく	<input type="checkbox"/> 立ちくらみ	<input type="checkbox"/> そばかす・くすみが生じやすい	<input type="checkbox"/> 胃のぼちゃぼちゃ音
<input type="checkbox"/> むくみ 汗が出ない尿が出ない	<input type="checkbox"/> げっぷが出やすい	<input type="checkbox"/> 手足がしびれる	<input type="checkbox"/> 打撲やむち打ち症の経験がある	<input type="checkbox"/> 水溶性下痢
<input type="checkbox"/> 汗かきで少し動いただけでも汗ばむ	<input type="checkbox"/> しめつけられるような頭痛がおこりやすい	<input type="checkbox"/> 動きがにぶくなる	<input type="checkbox"/> 湯があるが大量に飲めない	<input type="checkbox"/> 軟便傾向にある
<input type="checkbox"/> 出血症状(鼻血や不正出血)	<input type="checkbox"/> 変動性・遊走性の痛み	<input type="checkbox"/> 目が疲れやすい	<input type="checkbox"/> 冷房の冷えに弱い	<input type="checkbox"/> 車酔いしやすい
<input type="checkbox"/> 尿が薄くて多い、頻尿	<input type="checkbox"/> 排ガスで楽になる	<input type="checkbox"/> 視力減退・目がかすむ	<input type="checkbox"/> 肩こりがある	<input type="checkbox"/> 水様の鼻水
<input type="checkbox"/> 食欲があまりない、消化が悪い	<input type="checkbox"/> 排便がスムーズにでない	<input type="checkbox"/> 唇の色が淡い	<input type="checkbox"/> 血中コレステロールや中性脂肪が多い	<input type="checkbox"/> 雨の日に具合が悪くなりやすい
<input type="checkbox"/> 呼吸が浅くて息切れしやすい	<input type="checkbox"/> 排尿困難	<input type="checkbox"/> 大便が乾燥して固い	<input type="checkbox"/> 脂肪肝など内臓に脂肪がつく	<input type="checkbox"/> 脈打つようなズキズキ痛む頭痛
<input type="checkbox"/> 普段から眠気が強い	<input type="checkbox"/> 残尿感	<input type="checkbox"/> こむらがり	<input type="checkbox"/> お腹や下半身が冷えやすい	<input type="checkbox"/> ベっとりしたいやな汗をかく
<input type="checkbox"/> 体重の割に体脂肪が多い	<input type="checkbox"/> 体重の増減が激しい	<input type="checkbox"/> 不安感がある	<input type="checkbox"/> 血管が浮き出て見える	<input type="checkbox"/> 胃腸障害を中心とした夏ばて
<input type="checkbox"/> 下半身太りで、上半身はやせ気味	<input type="checkbox"/> 下痢・便秘を繰り返す	<input type="checkbox"/> 物忘れが気になる	<input type="checkbox"/> 背中や腕など上半身にいたるまで全体に太い	<input type="checkbox"/> 毎年、梅雨時期に体調が悪くなる
<input type="checkbox"/> 眼光・音声に気力がない	<input type="checkbox"/> 食事が不規則になりやすい	<input type="checkbox"/> イライラしたりぼんやりする	<input type="checkbox"/> 過去に痛めた場所がたびたび痛む	<input type="checkbox"/> 脂肪腫・ポリープ
<input type="checkbox"/> 月経がくると下痢しやすい	<input type="checkbox"/> 月経前緊張症が強い	<input type="checkbox"/> 手足ののぼせや寝汗をかく	<input type="checkbox"/> 婦人科疾患により急に太りだした	<input type="checkbox"/> 頑固なしびれ
<input type="checkbox"/> 月経中は疲れてだるい	<input type="checkbox"/> 女性の場合は月経前に乳房が張って痛んだり、具合が悪くなる	<input type="checkbox"/> 女性の場合は月経血の量が少ない	<input type="checkbox"/> 月経痛が強い	<input type="checkbox"/> 月経前にむくみがひどくなる
<input type="checkbox"/> 月経の期間が長い	<input type="checkbox"/> 月経の周期が遅れがちになる	<input type="checkbox"/> 月経の周期が遅れがちになる	<input type="checkbox"/> 月経量が多く、しバー状のかたまりがある	<input type="checkbox"/> おりものが多い
合計(気虚)	合計(気滞)	合計(血虚)	合計(瘀血)	合計(水滞)

(参考文献：薬日本堂漢方基礎)

体質別生活養生法 <<気虚タイプ>>

エクササイズ「軽めの運動からスタート。無理は禁物」

- 気分の悪い日、やる気が起こらない日でも、ピラティス入門・ヨガ入門の一本だけでも受けて呼吸をし、体を伸ばした方が、気分がよくなり、疲れが取れるタイプです。
- ジョギングやエアロビクスなどの激しい運動は逆効果。疲れて基礎代謝がダウンします。
- スタジオに来られない日は、10分くらいのウォーキングをしましょう。筋力が少ないので徐々に運動量を増やします。
- ヨガ・フリージングピラティス・ストレッチピラティスのクラスがおすすめ。呼吸とともにゆっくりと体を伸び縮みさせる運動は、気の巡りも良くします。
- ストレッチボールやウェープリングで自宅でのストレッチを行うのもオススメ、呼吸をメインに頑張り過ぎなくてよいです。
- 朝ヨガ(ヒーリングヨガ)を受けるなど、朝方のライフスタイル、または朝ストレッチするなど、朝から調子が良くなるような生活パターンにする事をオススメします。
- エクササイズやストレッチがストレスを除くということを念頭に、ストレスのある日こそ体を動かしましょう。過食を防ぎ、シェイプアップし易くなります。

ライフスタイル「早寝早起きで気を高め、基礎代謝をUP」

- 過労・睡眠不足・朝食抜き・汗のかきすぎ・食事制限(ダイエット)・病気による体力消耗・強い薬の長期服用などは気虚の原因になります。
- 気は朝つくられると考えられます。夜は早く寝て「気」を高めます。

食事の改善「朝食抜きは厳禁！規則正しく、体を温める食事を」

- 気を高めて基礎代謝を活発にするために「朝食」はしっかりと食べましょう。
- 胃腸の機能を高め、気を(徐々に)補う「穀類・芋類・豆类」などをよく噛んで食べましょう。お粥もおすすめです。
- 基礎代謝を高める体を温める食べ物を意識的にとり、体を冷やす食べ物は避けましょう。

おすすめ食材

穀物・豆类	動物性	魚介類	野菜
黍(キビ)、粟(アワ)、モチ米、玄米、ハトムギ、大麦、小麦、蕎麦、トウモロコシ、大豆、大豆製品、エンドウ豆	牛肉、鶏肉、鴨肉、豚肉、牛乳	鯉、エビ、鮭、帆立貝、ウナギ、アナゴ	椎茸、ニンジン、山芋、ジャガイモ、里芋、サツマイモ、カボチャ、キャベツ
フルーツ・果物・木の实	香辛料・調味料、他	漢方素材	
リンゴ、ブドウ、サクランボ、イチゴ、イチジク、銀杏、栗、梅、クルミ、ヤシ	蜂蜜	人参、蓮の実、松の実、ナツメ、ハトムギ	

体質別生活養生法 <<気滞タイプ>>

エクササイズ「思いっきり伸ばすストレッチなどでストレスを上手に発散」

- 動きのある運動法が気の流れを良くするので、ピラティスが向いているタイプです。
- フリージングピラティス・ストレッチピラティス・ヨガクラスで、深呼吸などで心を落ち着かせるような運動がおすすめです。
- 仕事朝や朝晩のストレッチなど思いっきり体を伸ばすのがおすすめです。ストレスを感じたらすぐに行えるように、レッスンでのストレッチを覚えていきましょう。
- 気虚体質がなければ、バレトン・アンチエイジングピラティス・ダンス・バレエ・ベリーダンスを取り入れてもOK。特に、バレエ・ジャズダンス・ベリーダンスなど音楽に合わせた運動は気分がよくなりやすく、運動を続け易いので一生にわたっての趣味作りとして始められるのをオススメします。
- エクササイズやストレッチがストレスを除くということを念頭に、ストレスのある日こそ体を動かしましょう。過食を防ぎ、シェイプアップし易くなります。

ライフスタイル「ストレスをためない工夫を」

- ストレスをためること、不規則な生活は気滞の原因になります。
- 趣味や好きなことに集中することはストレス解消に効果的です。
- ミカンやレモンなどの皮を袋に入れてたり寝室に置いたり、お風呂に浮かべて楽しみましょう。

食事の改善「量を減らさず、食材の種類を多くして」

- 精神のコントロールには、カルシウムなどのミネラル類も大いに影響します。少量ずつ多くの食材を食べましょう。
- シソやセロリ、ニラなどの香味野菜やハーブ類を上手く利用しましょう。

おすすめ食材

野菜	フルーツ・果物・木の实
春菊、セロリ、シソ、ニラ、ネギ、小松菜、 菊花、ラッキョウ、大根	ミカン、グレープフルーツ、柚子、金柑、キウイ、ライチ
香辛料・調味料・他	漢方素材
生姜、胡椒、八角、茴香	薄荷、陳皮、菊花、玫瑰花、シソ

体質別生活養生法 <<血虚タイプ>>

運動「骨盤の血行を良くする下半身運動を」

- まずは、軽めのピラティス入門からはじめましょう。十分体力が付いてきたら、ベリーダンス・バレトン・ジャズダンスなどを増やしていきましょう。いきなりジョギングするのはオススメできないタイプです。
- 骨盤ストレッチ、ビューティーペルヴィス®、カラダ調整ヨガ、ピラティス初級などでしっかり骨盤周りの筋力を高めて、血流を良くすることが大切なタイプです。
- 座りながらできる簡単な体操や、お風呂上りのストレッチはおすすめです。レッスンで行うストレッチを覚えていきましょう。
- マットピラティスに慣れたら、サポートのあるチェア&リフォーマーのクラスで血流を高めていきましょう。
- お風呂上りのストレッチがオススメです。毎日行う習慣を付けていきましょう。

ライフスタイル「不規則な生活をしないように気をつけましょう！」

- 無理なダイエット、朝食抜き、偏食少食、目や脳の使いすぎ、夜更かしなどは血虚の原因となります。
- 女性の場合、経血の量が多い、不正出血も血虚の原因になります。
- 熱いお風呂や長風呂は、立ちくらみの原因になるのでやめましょう。

食事の改善「ドライフルーツやナッツ類で血液補充」

- 黒い食材、赤い食材を積極的にとりましょう。
- 「酸甘化陰」つまり、体を潤すために「甘味」と「酸味」の食材を一緒に使いましょう。
- ドライフルーツやナッツ類など種や実のものを積極的にとりいれましょう。

おすすめ食材

穀物・豆類	動物性	魚介類	野菜
黒豆、黒米	烏骨鶏、羊肉、動物のレバー、 赤みの肉、牛乳・卵	アナゴ、ナマコ、 牡蠣、イカ	ヒジキ、ほうれん草、 ニンジン、黒キクラゲ
フルーツ・果物・木の实	香辛料・調味料・他	漢方素材	
レーズン、ライチ、黒胡椒、 クルミ、落花生(皮付き)	黒糖、ローヤルゼリー	ナツメ、クコの実、松の実	

体質別生活養生法 <<瘀血タイプ>>

エクササイズ「血行を良くする、全身運動を」

- 滞った血の巡りを良くすることで血中脂肪をためにくくし、体脂肪をつきにくくすることがポイントのタイプ！
- 骨盤の血行を良くし、うっ血をとるために、骨盤を回す、ベリーダンスやジャズダンス、腰や足を中心にした骨盤調整ピラティスや骨盤ストレッチがオススメです。
- 慣れてきたら下肢の筋力を高め血流を良くするバレエやチェア&リフォーマー、アンチエイジングピラティスにも参加してみましょう。
- 腰や下半身のストレッチを毎朝毎晩こまめに行えると良いです。
- 冷えやすい冬は体を温める為にバレトンやアンチエイジングピラティスを取り入れましょう。
- 週1、2回のウォーキングができれば更に良いでしょう。

ライフスタイル「身体を動かして血行を良くさせましょう」

- ストレス、冷えは瘀血の原因になります。生理前や生理中に重なると血行が悪くなって、瘀血がひどくなります。
- 冷えやうっ血になりやすいので、冷房は控えめにし、腰を中心に体を冷やさないように。血行を良くするためにシャワーよりも湯船につかることが良いでしょう。
- 「気・血・水」を巡らせるよう、長時間の同じ姿勢は避け、軽いストレッチや散歩をこころがけましょう。

食事の改善「体を温める、血行を良くする食事を」

- 「辛味野菜」は血の巡りを良くします。生姜、ニンニク、ラッキョウなどを積極的にとりましょう。
- 酢には血の巡りを良くする作用があるので料理には積極的に使いましょう。

おすすめ食材

穀物・豆類	動物性	魚介類	フルーツ・果物・木の实
黒豆	カニ	タマネギ、ニラ、ネギ、ニンニク、ラッキョウ、ナス、ミョウガ、唐辛子、黒キクラゲ	桃
香辛料・調味料、他	漢方素材		
酢、生姜、少量の酒（紹興酒、赤ワインなど）	ベニバナ、山査子、田七人參、ウコン、玫瑰花		

体質別生活養生法 <<水滞タイプ>>

エクササイズ「筋力をつけて、汗が出るくらいの運動ができる目標で」

- まずはピラティス入門を受け続け、シェイプアップピラティスやチェア&リフォーマーのクラスが受けられるように目標を持ちましょう。
- ピラティスで体力と筋力をつけ、発汗を促すバレトン・アンチエイジングピラティス・ジャズダンスを受けられるようにしていきましょう。
- リンパストレッチやカラダ調整ヨガに参加して、水分代謝をよくするエクササイズやストレッチを覚えましょう。
- スタジオに来られない日は、ウォーキングをじっくり行うなど、じわじわ汗をかくものをおすすめです。週一回からはじめて、体力が付いてきたら毎日でも歩く時間を増やしていきましょう。

ライフスタイル「新陳代謝を良くして、身体の冷えをとる」

- 水分代謝の妨げになる、身体の冷えには注意。とくに冷えやすい腰や足などははらまきやレッグウォーマーでしっかりガードしましょう。
- 湿気に弱い体質です。日当りの良い部屋を寝室にし、ふとん干しもこまめに行いましょう。
- 新陳代謝を活発にする入浴はなるべく長めに。水分代謝も促してくれます。

食事の改善「水分のとりすぎに注意し、飲み物はなるべく温かいものにする。」

- 水分代謝が悪く、水太りしやすいので、水分（果実や飲酒も）のとりすぎには要注意！
- 体が冷えるタイプは「熱性」「温性」、熱がこもるタイプは「涼性」「寒性」をとるようにしましょう。
- のどが渇いた時でも、なるべく温かいものを、ゆっくり少しずつ飲むよう、心がけましょう。

おすすめ食材

穀物・豆類	動物性	魚介類	野菜
ハトムギ、トウモロコシ、小豆、緑豆、黒豆	鶏肉、鴨肉	アサリ、シジミ、鯉、昆布、海苔、ワカメ、ハマグリ、クラゲ	キュウリ、セロリ、大根、ジャガイモ、冬瓜、モヤシ、ナス、空心菜
フルーツ・果物・木の实	香辛料・調味料、他	漢方素材	
スイカ、ブドウ、イチゴ、キウイ、パイナップル、梨	生姜	南蛮毛、金針菜、ハトムギ	