

解決は「背骨を伸ばす、整える」

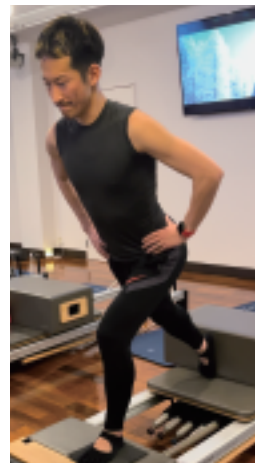
前職（営業職）時代のバイク事故で背骨の側弯（そくわん）が判明。外科や整体院、接骨院などさまざまな医療機関等で検査＆リハビリ等を試みましたが、根本的な解決はできずじまい。そんなとき「背骨を伸ばす、整える」とのキーワードに目がとまりました。

ひらめきのままピラティスを初体験。すると医療機関では解決できなかった身体の変化を実感できました。そのまま自然な流れで指導者資格を取得し、30代半ばでピラティスインストラクター業に転職しました。デビューから3年間は、いただいた仕事はすべて引き受け、休みなく全力でクラス指導に励みました。数多くの身体と向き合い、悩み解決に携わることができたおかげで、実践で培った「知識」と「技術」が身に付きました。

Life with PILATES

家でゆっくりする時間が好きですが、休日にはピラティスのセッションを受けに行くこともあります。食べる事も好きで、特にラーメン・パン・ビールは大好物。ポイントは一週間単位で、バランスを整える食事プランを組むことです。そして何よりも、ピラティスで身体をメンテナンスしてあげることに。

「良く食べ、良く寝て、良くピラティスる」このルーティーンが最強だと感じています。



▼インタビューの続きは



Column コラム | シンビ ピラティス ラボ 所長 ちとせの「はたらく大人の well being」



はじめは「I LOVE ME」から

印象戦略家の肩書きで仕事をする私が、なぜ「well being」を発信するの？そんな質問をよく受けます。

答えは、「ゆとりのある人は好印象だから」。

10年以上、人の印象について分析していると、ビジネス＆プライベートで豊かに人生を送っている方の共通点が見えてきます。それは「自分にある幸せに感謝をして生きている」ということ。言い換えると「ていねいに生活をしている」のです。

発する言葉は自分にも他者にもやさしく、ていねい。小さなことにも感動して、言葉で感謝を伝えている。そんな方は決まって、周りにも「ゆとりある言動」で接しています。自分自身が満たされているからなのでしょう。

人生の満足度（well being）は、主観であり、「感じる力」だと思うのです。まずは自分を愛して、「愛されている感覚」を他者ではなく自分で味わう。

I LOVE ME を“愛言葉”に、ていねいな生活を心がけたいですね。

SHINBI PILATES LAB | シンビ ピラティス ラボ



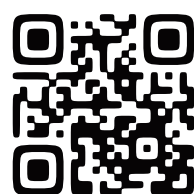
キャデラック



リフォーマー

ピラティス専用マシンを多数完備した専門性の高いセッションを提供。

Web



体験レッスンは
こちらから

Instagram



ストーリーズも
チェック！

Shinbi Life

04

SPRING
2024

ピラティスで
幸福度を高める

pilates

×
well being



SHINBI PILATES LAB

カラダ再教育研究所

well being を知り、ピラティスで幸福度を高める

well beingとは？

日本語に直訳すると「良好な状態」。体・心・社会の3つの側面の総合的な「幸福感」を言います。WHO が定義した well being は、体だけでなく、心の状態、社会の状態も良好であることを意味し、単に心身の「健康」にとどまらない、「幸福」に近いニュアンスです。

心身の健康も大切ですが、自己実現ができる環境が整っていることや、自律的に仕事に取り組めることなども、well being の大切な要素です。



well being を高める3大幸福ホルモン

脳内ホルモンと呼ばれる神経伝達物質の働きによって「幸福感」はもたらされます。

「幸せホルモン」と称される「セロトニン」「オキシトシン」「ドーパミン」これらが、心や体に良い影響を与え、幸福感を高めてくれます。脳を味方につけて幸福ホルモンいっぱいのライフスタイルを！



自律神経を整える

セロトニン

別名「幸せホルモン」とも呼ばれており、分泌されることで幸せを感じ、脳の過剰な興奮や不安、ストレスやイライラを抑え、心身ともにリラックスさせる効果があります。セロトニンは必須アミノ酸の「トリプトファン」から生成されるため、この物質が多く含まれている食品を摂ることも重要です。

増やす方法

- ・深呼吸、瞑想
- ・朝日を浴びる、リズム運動（ピラティス フットワーク等）
- ・大豆製品、乳製品、肉、魚など



繋がりや愛情などをもたらしてくれる

オキシトシン

親しい相手と触れ合ったり、かわいい動物を見たりすることで感情が満たされ、別名「愛情ホルモン」とも言われます。

感情に関係する「前頭前野」や「扁桃体」といった脳の部位と深く関わっているため、精神のバランスにも影響します。

増やす方法

- ・パートナー、恋人、家族とのスキンシップやコミュニケーション
- ・ペットとのふれあい、推し活
- ・共感や感謝の気持ちを表現する



やる気アップ

ドーパミン

神経伝達物質のひとつで、意欲や快楽を感じることで分泌される、脳の「報酬系」に深く関わる役割を果たしています。仕事が成功した時の喜びや、やる気、気持ち良い体験をした時に分泌されます。またドーパミンは、何かに没頭している時に「フロー状態」となり、仕事や勉強の生産性を維持・向上させることもできます。

増やす方法

- ・楽しいことをしているとき
- ・目標を達成したとき
- ・褒められたとき

とある well being な女性の1日のライフスタイル例



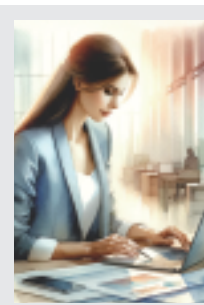
セロトニン

6:00 起床
質の良い睡眠のおかげで目覚まし
いらす！朝日を
浴びながらウォー
キングする日も。



セロトニン

7:30 食事
タンパク質多め、
ご飯も 150g 摂る
事で代謝の良い身
体を。ビタミン・ミ
ネラルも忘れずに。



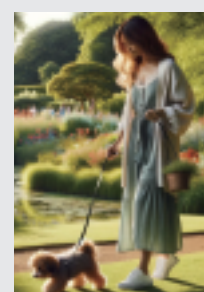
ドーパミン

9:00 仕事
今日はチームで企
画していたプレゼ
ンの日。無事に企
画も通り、達成感
も味わう！



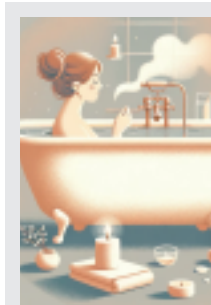
セロトニン

23:00 就寝
7 時間は眠りたい
ので起きる時間を
逆算して就寝。
アロマを焚いてス
トレッチをしてか
ら入眠。



オキシトシン

16:00 愛犬
散歩をしたり、一
緒に遊んだり、触
れあうことで絆を
深める。動物と触
れ合えるペットカ
フェに行くのもいい。



セロトニン

21:00 入浴
41 度くらいの湯船
にしっかりつか
る事で、内臓に浮
力をかけ、身体も
しっかり温める。



オキシトシン

20:00 家族
子供たちとのスキ
ンシップや会話を
沢山することで、
お互いの好きを
共有。



セロトニン

ドーパミン

18:00 運動
ピラティスで全身
をコンディショ
ニング。呼吸と背
骨を意識する事で
身体をリセット。

足りてる？ セロトニンチェックリスト

1 番疎かにしてはいけないのはセロトニン。チェックが 3 つ以下の方は要注意！！

- | | | |
|---|--------------------------------------|--|
| ☐ 毎日、日の光を浴びている | ☐ 朝スッキリ目覚められる | ☐ 寝る 1 時間前はスマホやパソコンを使用しない |
| ☐ 落ち込むことが少ない | ☐ 寝つきが良い | ☐ 毎日お通じがある |
| ☐ 週 1 ～ 2 回、30 ～ 60 分間の運動習慣がある | | ☐ 栄養バランスの整った食事が摂れている |

シンビ ピラティス ラボでフィジカル well being を高よう

ピラティスは、心身の健康と身体機能を向上させるエクササイズのひとつであり、幸福度を高めるお手伝いができます。



オキシトシン

- ・指導者やコンシェルジュとの会話
- ・グループレッスンへ参加し、社会的なつながりを感じる

セロトニン

- ・一定のリズムの動きを繰り返す
- ・胸式呼吸で、自律神経のバランスを整える
- ・体の動きに集中し、マインドフルネス効果を高める
- ・脊柱を丸めたり伸ばしたりし、神経をリラックスさせる

ドーパミン

- ・ジャンプボードでの有酸素運動
- ・ピラティスを通して具体的な目標を設定し、達成を目指す

※フィジカル well being とは、心身の健康とやりたいことをチャレンジできるエネルギー。