

美尻・腹ペタ「ゆる&時短」筋トレ

もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス

# Heart

やり方がよく分かる!

楽しく続く!

太ももを美しく鍛える!

フラミンゴ・ウオーク

背中・お腹・お尻…1ポーズで引き締め!

寝たまま筋トレ 朝 5秒

「体幹ヨガ」で

目指せ! 腹ペタ・しなやか美姿勢

歩くだけ / 伸ばすだけ / 座るだけ /

## 下腹凹、美脚、美尻に!

# ゆる&時短 筋トレ

あなたにピッタリの筋トレが見つかる!

筋力年齢チェックテスト

たぶたぶ **お腹** **二の腕** **お尻** がスッキリ!

バズーカ岡田厳選「部位別HIIT」 20秒

脳活で動きがぐんぐん若くなる! 1分

「伝わり体操」

ゆがみとり筋トレ 1分

二重あご 下ぶくれ …

フェイスラインの

たるみ が消える!

### 「3分下半顔 マッサージ」

あご骨  
プッシュで  
みるみる小顔



2017 June  
定価600円

# 6

インタビュー 上戸彩  
メリハリボディがかなう

Best  
スクワット6

5秒~で  
簡単なのに  
効果絶大!

まずほぐせば筋トレ効果UP↑

座ったまま!

## 筋膜ほぐし

腸が元気になる 豆乳レシピ

チョコ、サラダ、ポップコーン…

急増中!

## 乳酸菌入り食品大研究

## BODY

日経ヘルス編集部 のBODY班、FOOD班、BEAUTY班が今月のトレンド商品をご紹介します。

## 続々登場！ 科学的データに基づく 認知症予防プログラム

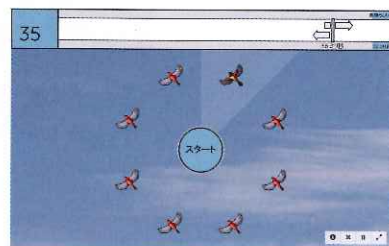
**認** 知症予防に、科学的に見て有効な方法とは？  
そんな研究を基に開発された、新たな脳トレプログラムが増えている。例えば、脳トレと運動を組み合わせるというもの。「ただ頭をつかうだけでなく、頭と体を同時に使うほうが、予防効果が高いと判明した」と話すのは、「脳トレ専門ジム」を開設したイノベイジの高山雅行代表(A)。医療コンサルティング企業のキャピタルメディカも運動を組み合わせている(B)。ネスレ日本は、10年にわたる調査で、認知症予防効果が確認されたゲームプログラムを会員向けに提供している(C)。



**A「ブレインフィットネス」** 東京都渋谷区恵比寿にこの春オープンした脳トレ専門パーソナルジム。プログラムは、東北大学加齢医学研究所の杉浦元亮教授と共同で行った研究分析を基に構成されている。頭と体を同時に使う「デュアルタスク」(写真右)、脳血流を確認しながら行う「ブレインエクササイズ」(写真下)など。60分×8回、12万円(税別)。問/ブレインフィットネス ☎03-6721-6864



**B「アタマカラダ!ジム」** 東京大学大学院の富田泰輔教授の研究に基づいたプログラム。有酸素運動をしながら、記憶や計算をするなど、脳を刺激する。1回30分、週3回程度の実施で、認知症の前段階である軽度認知障害のレベルが改善し、認知症の発症を遅らせるという。現在は一部介護施設のみで導入。一般向けのプログラム販売も検討中。問/キャピタルメディカ ☎03-5501-2271



**C「ブレインHQ」** 100人超の研究者が開発や効果検証に参画した脳エクササイズ。脳の処理速度が上がる、交通事故が減ったなどの報告がある。写真右は、位置や特徴を識別する「ホーク・アイ」、左は形や色を瞬時に判断する「ダイバディッド・アテンション」。月額2000円(税別)。近々価格変更を予定している。問/ネスレ ウェルネス コンシェルジュ ☎0120-21-0088



「スラテクノ i-shirt(ウィメンズ)」 大阪府立大学の清水教永名誉教授との共同開発によるオフィスシャツ。サイズは7、9、11、13、15号の5サイズ。カラーはブルー、ピンク、サックス。各6100円(税別)。全国のはるやま253店舗、オンラインストアで販売。問/はるやま商事 ☎0120-923-924

動きが妨げられない  
ストレッチ素材で  
カロリー消費がアップ

一般的なオフィスシャツに比べて動きやすく、カロリー消費アップが期待できるシャツが登場。体の動きに合わせて伸縮するストレッチ素材のため、肩まわりの可動域が大きくなり、カロリー消費量が増えるという。8週間の着用で基礎代謝量が上がったという実験データもある。



「正露丸クイックC」有効成分はバナヤマトの樹木から得られる「木(もく)クレオソート」。腸内の水分バランスを調整し、腸の動きを正常化する。下痢、食当たりなどに5歳からのめる。16カプセル、1000円(税別、編集部調べ)。第2類医薬品。問/大幸薬品 ☎06-6382-1095

おなじみの正露丸に  
液体カプセル登場  
におわず早く効く

ラッパのマークでおなじみの正露丸から液体カプセルタイプが登場した。丸剤、錠剤だけだった正露丸に新剤形が加わるのは51年ぶり。配合成分は従来品と同じだが、正露丸特有のにおいがせず小粒でのみやすい。溶けやすく、のんで約6分で、体内ですべて溶け出すという。