

2010年1月

## 「風船つぶしダイエット」について

花谷接骨院 花谷貴之

不況続きのこの時代にダイエットにお金を使いたくない、でも痩せたいという女性患者さん達の声を聞き、100円ショップで売っている風船（1個あたり5円）に似顔絵を描きながら、簡単な運動を自宅でするだけで、費用をかけずに効率よく痩せられる「風船つぶしダイエット」を考案しました。

100円ショップで売っている風船（1個あたり5円）に似顔絵を描いて、快樂の感情を芽生えさせやる気を起こさせるドーパミンを刺激することで、脳をダイエットモードにチェンジし効果的に痩せるダイエット法です。

方法としては、まず風船を膨らまし、そこに好きな人の顔や好きな動物の顔、嫌いな人の顔や嫌いな動物の顔などを描きます。そして風船を押し潰すことよって生じる似顔絵の変化を楽しみながら簡単な運動をします。（意外と風船って割れないものですよ）

医療従事者である私は、不健康なダイエットを勧めるわけにはいきません。金銭面での負担がなく楽しく効果的に継続できるダイエット法を考えた結果、安価な風船に似顔絵を描き風船を押し潰すことで、楽しみながら運動を継続する「風船つぶしダイエット」にたどり着きました。

こんな不況時代だからこそ1個あたり5円の風船を利用し、風船に似顔絵を描くことで、視覚的に楽しい気分させ、脳内ホルモンを刺激し、脳をダイエットモードにチェンジして効果的にしかも安いコストで痩せるダイエット法が必要なのです。

## 「なぜ風船を使うのですか？」

皆さんは、風船を潰したことがありますか？

両手で風船を潰すと反発力で押し返されるような抵抗を感じませんか？

この抵抗は、空気と風船のゴムの反発力なのです。



それを利用して運動をするのです。

やってみるとわかりますが、風船の弾力は、筋力がない女性にとっては、気持ちがいい程度の弾力です。ウエイトトレーニングのように辛過ぎては継続しませんし、風船の弾力のように程よい抵抗こそが筋力をつけるにはちょうど良いのです。しかも結構潰れてくれるから、達成感が得られるのです。

このような負荷の少ない圧力でも意外と筋力がつきます。

と言っても、ボディビルダーみたいな体つきになるわけではありません。身体がほどよく引き締まるのです。

女性は、出るところがボンツって出て、引き締まるところがキュツとなっていたらカッコイイですもんね。

しかも使用する風船は、1個あたり5円で、安く手に入るから経済的にも安心です。



## 「なぜ風船に絵を描くのですか？」

どんなダイエットでも続ける上で一番の問題は、マンネリ化による「飽き」ではないでしょうか？私には、そこに注目しました。どんなダイエットでも継続して行えなければ意味がありません。そこで「風船つぶしダイエット」にたどり着いたのです。

人間の身体は、面白い時、幸せを感じた時にドーパミンという脳内物質が出ます。

このドーパミンは、快感、意欲物質といわれ、「よしやるぞ」「気分爽快」「喜び、感動、新鮮さ」などのように行動を起こす時の動機付けの源となるだけではなく、継続意欲を促進し、快楽や喜びの感覚を引き起こす脳内ホルモンの一つです。私は、このドーパミンの作用がダイエットの継続の手助けとなることに着目しました。単純に風船を使って運動するよりも風船に絵を描き視覚的に楽しむことで、モチベーションを上げながら運動し、ドーパミンの分泌をも促すことが効率良いダイエットになると考えたのです。

風船に描いた絵を押し潰すことによってできた面白い表情について笑ってしまった時、ドーパミンが分泌されます。このドーパミンの分泌が「風船つぶしダイエット」を継続させるための動機付けとなるのです。その結果、楽しく運動を継続させ、飽きないダイエットが可能になるのです。

例えば好きな人・・・恋人や自分の子供、犬や猫の似顔絵を風船に描いて、その風船を押し潰したときにできるその顔の表情が歪んだら面白くないですか？



風船の顔が押し潰されて「歪んだ顔」になったら楽しくなり、集中力がアップするので風船で継続して運動が行えるのです。

または、嫌いな人・・・嫌いな上司の似顔絵を風船に描いて、怒りながらその風船を叩き潰すと気持ちがスツとしませんか(笑) その気持ちよさが、ドーパミンを分泌させ風船で継続してエクササイズが行えるのです。



色々なバージョンの絵を組み合わせて、楽しく運動をしながらドーパミンを分泌させながらダイエットを

## 継続させることこそが「風船つぶしダイエット」なのです

当院の美容セミナーに出席した方は、何十人もこの方法で痩せています。

### (体験談)

「ダイエットⅡきつい・つらい・大変・飽きて長続きしない」という私の頭の中の考えが改められ、前回のセミナーから数字に表れる成果も得られたので、本当に感謝です。これからも楽しく長続きさせながら目標に向けて頑張ります。

(1ヶ月でウエスト7, 5cm減 体重7, 2kg減 2か月で10cm減、14kg減)

ダイエットセミナーを受けた後、自宅では風船を見ながら、音楽を聴きながらの「ながら風船つぶしダイエット」をしています。家族や友人との外食の時には「休息日」として、飲食を楽しんでいます。それでもリバウンドもなく引き締めた部位が、キュツとしてるのが実感できます。今までありとあらゆるダイエットをしてきましたが、辛かったり飽きてしまったりと長続きしませんでした。今度は無理なく楽しく長く続けられそうなので凄く気に入っています。

(1ヶ月でウエスト3cm減、体重3kg減、体脂肪率2%減 2か月で7cm減、5kg減)

Sさん

風船に描いた娘の顔が押し潰されて、面白い表情になる。ふと横を見ると私を見つめる娘。風船の顔と実際の顔を見比べながらやると更に楽しくなりました。

テンポの良い音楽に合わせながらやると、ただ回数を数えているよりも時間を忘れてしまいます。気がつくときと汗だくの状態になっていたこともありました。

目の前で見学していた娘も今では、最近覚えた拍手で応援してくれているようで、楽しみながら続けます。

(2週間でウエスト2, 8cm減 体重4kg)

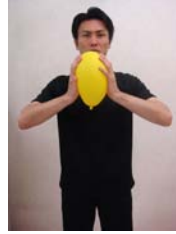
次のページから風船つぶしダイエットのトレーニング法を一部紹介致します。

「あなたは、痩せて綺麗になったら何がしたいですか？」

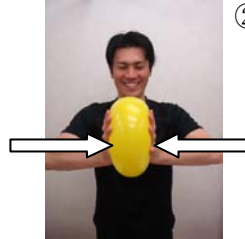


風船つぶしダイエットメニュー

①  
へバストアップ



②



①肘を曲げ、胸の前で風船を持ちます。

②腕がプルプルするぐらい風船を潰してみましよう。

子供の顔が「変顔」になったのを見て、楽しみながら行ってください。胸の筋肉を付けるとバストに張りが出て、良い形になりますから頑張りましょう。

胸の筋肉は、上、中、下と分かれていますので、腕を上、中、下の位置にしながら動かすことで、効果的にバストアップが出来ます。

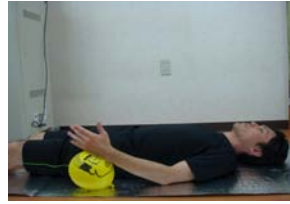
目安 ゆっくり息を止めずに 10 回（きつい方は、ゆっくり 5 回からはじめてみてください。）

楽な方は、10 回×2～3 セットを頑張ってください。

疲れを感じたら風船に描いた好きな人の絵を再度見てください。  
好きな人が応援してくれていますよ。もう少し頑張り！！



## ① 二の腕



①肘を軽く曲げた状態で、嫌いな上司が描かれている風船に手を置いて下さい。

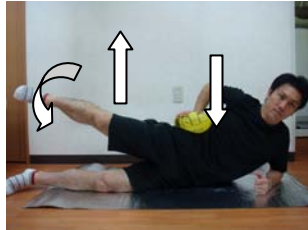
②嫌いな上司をイメージしながら「このやろー」って気持ちで風船にチョップを食らわして下さい。肘と二の腕が床から離れないようにしながらチョップをして、二の腕に力が入っていることを意識してください。二の腕がキュッと引き締まります。嫌いな上司の顔をチョップすることで楽しみながら行ってください。

**ストレス解消**です。

目安 10回（きつい方は5回）

楽な方は、10回×2～3セットを頑張ってください。

①  
〈ウエスト〉



②

①肘立て状態で横向きになって寝てください。そして風船を横脇腹に付けて、嫌いな上司が描かれている風船に手を置いてください。  
②その風船に描いてある嫌いな上司をイメージしながら「このやろー」って気持ちで風船を潰してやりましょう。その時、足を少し後ろ側に上げると同時に内旋（内側に捻る）させます。ウエストに力が入っていることでウエストがキュッと引き締まります。（風船で押さえているので意識はしやすいはず）。嫌いな上司の顔を潰すことで楽しみながら行ってください。  
ストレス解消です。

目安 10回（きつい方は、5回）

楽な方は、10回×2～3セットを頑張ってください。



①  
へ  
ヒ  
ッ  
プ  
ア  
ッ  
プ  
く

②

①膝を曲げてからお腹の上に風船を乗せ、風船に描いている子供の顔を潰しましょう。

②笑った所で、お尻を上を持ち上げてください。その時にお尻に力が入っている事を意識することで、お尻が引き締まりいい形になります。

目安 10回（きつい方は、5回）

楽な方は、10回×2～3セットを頑張ってください。

疲れを感じたら風船に描いた好きな人の絵を再度見てください。  
好きな人が応援してくれていますよ。もう少し頑張れ！！

花谷接骨院

代表者 花谷 貴之

〈連絡先〉

メールアドレス hanachan4277@ybb.ne.jp

電話番号 049-251-8741

住所 埼玉県富士見市鶴瀬東2-19-2-102

担当者氏名 花谷 貴之（はなたに たかゆき）

電話での連絡可能時間帯 月、火、水、金（十二時半～十四時、二十時半～二十一時半）

当院のホームページ <http://hanatani-children.com/>

風船つぶしダイエットのホームページ <http://hanatani-children.com/5yen-diet/>

以上