



5分でできる!

その場でできる!

事務所をジムに!

ジム所ヨガ

第5回 忘年会対策! 二日酔いの時におすすめのポーズ



栃久保 奈々 (Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンを行う。ダイエット、妊活、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。

こんにちは! 早い方は、そろそろ忘年会のスケジュールが入り始めた頃でしょうか。

年末が近づくと、飲み会を伴うイベントが増えてきます。楽しく飲んでいる時はあまり気にならないうもの、翌日二日酔いになってしまう、辛い思いをしたことがある人もいます。そこで、今回は二日酔いに役立つ内容をご紹介します。

二日酔いが出てしまうのは、自分の代謝能力以上のアルコールを摂取したことが原因です。酵素の働きによって、アルコールはアセトアルデヒドという強い毒性のある物質に分解されます。適量であれば、アセトアルデヒドも水と二酸化炭素に分解されるのですが、分解が間に合わず、アセトアルデヒドが体内に残ってしまくと頭痛や吐き気、だるさなどを引き起こします。そもそも二日酔いを起こさないためには、自分の許容量を知り、適度な量の水を飲みながらお酒を飲むことが大切です。また、最初に炭水化物や脂肪分の多いメニューをいただくこともお勧めします。

インドってどんな国?!

最近の日本では、お見合いという言葉聞くことも少し減ってきてはいますが、インドではまだ約90%の人がお見合いによって結婚をします。さらに、相手は同じカーストの中から家族が決めるので、結婚式当日まで本人たちは相手を知らないのです。ただ、大都市で働く人や、新しい分野と言われるIT企業に勤める人、国際結婚の場合はその習慣に捉われなくても良いため、自分で結婚相手を選ぶことができます。そのために、一生懸命勉強する人もいます。しかし、決められた結婚であっても、意外にも離婚率は低く、自宅に遊びに行くと、家族そろって、丁寧におもてなしをしてくれます。

実際に二日酔いになってしまつたら、水分やビタミンの補給を忘れずに行いましょう。そのほかトマトジュースや炭酸水、梅干しやみそ汁、ヨーグルトなど、自分の体調にあったものを選んでみてください。

汗をかくことももちろん良いのですが、体を動かす場合は、決して無理をせず、コンディションを少し整えてから行いましょう。今からお伝えする椅子ヨガでの「三角のポーズ(トリコナ・アサナ)」だけでは汗はかきませんが、体のわきの部分を伸ばすことで、肝臓を中心とした臓器を刺激し、デトックス効果を促進しますので、試してみると良いでしょう。

三角のポーズ (トリコナ・アーサナ)

背もたれに寄り掛からないように、椅子の前の方に座りましょう。足を拳1つくらい空け、左右のお尻に均等に体重をかけていきます。骨盤もしっかり正面を向いているか、確認してみてくださいね。



猫背や反り腰にならないような位置で骨盤を立てて、その上に背骨をゆっくり積み上げるイメージで背筋を整えます。



一度ゆっくり鼻から息を吐いたら、お腹は引き締めたまま息を吸って、両手を肩の真横に広げていきます。この時に、首と肩の距離はなるべく開けましょう。(ここまで約20秒)



次に、息を吐きながら、骨盤を左に少しずらし、右手を天井方向に持ち上げて、体を真横に倒していきます。天井に右手が、左手が地面に引っ張られるように両腕を伸ばし、体のわきを意識して伸ばしてみてください。視線は上または正面を見つめます。首が辛い方は、視線は地面でもかまいません。この状態で20秒から30秒キープです。

ポーズを解放する時は、息を必ず吐ききってから、ゆっくりと、吸う息で両腕を肩の真横に戻してから、手を下げていきます。

体に血流が行き渡るのを感じられたら、反対側も行いましょう。ポイントは、体が前後に倒れないように、狭いところに挟まったかのようにキープすることです。

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ info@stella-mira.net