

太らないストレッチ&若返るヨガ

もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス



wol.nikkeibp.co.jp/nh/

15年目の結論!

太らないストレッチ 若返るヨガ

目指すは透明感のある
若さ&美しさ!

わき伸ばしだけで、3cmやせた!
伸ばすだけダイエット

1回でたるみ解決! 10歳若見え
アンチエイジング・ヨガ

肩こりに、立ったまま、座ったまま、寝たまま
凝りとりストレッチ16

寝る前に、体をリセット!
タオル1本「骨盤ゆがみとり」ヨガ

15

周年記念号

電子レンジ1分の美顔法
ホットタオルで
シミなし、シワなし
潤い肌に!

すぐ出来! ヘルシー
ご飯ベスト25



4 2013 April
特別定価 590円
永作博美のストレッチ法

1週間
ストレッチだけで
ウエスト-3cm
ヨガでバストアップ!

ヨガ美人の秘訣
便秘に即効! レモン白湯
ほうれい線を消す!
「美顔ヨガ」

完全保存版

首こり、便秘、むくみ…10のトラブルに
指をもむだけ「指ヨガ」

更年期、月経痛、腰痛…14の不調に
不調改善! 1ポーズヨガ

鼻ツボで花粉症スッキリ
すぐ出来! ヘルシーご飯ベスト25
「野菜たっぷり」「体温め」「豆とハーブ」
コウケンテツ、ウー・ウェン、笠原将弘
枝元なほみ、ワタナベマキ
テレビ『はなまるマーケット』で話題
大麦ヨーグルトで、お腹ぺたんこ

2013年3月2日発行 毎月1日発行 第16巻第4号 通巻189号

太らないストレッチ
若返るヨガ

1日1分の“ながら”でOK。

股関節と肩のほぐ デトックス好きなら、

ヨガ&ストレッチ
グッズガイド

折りたためるヨガマット
デトックス+地球にも配慮!

エコスーパーライト
トラベルマット Y

小さく折りたたみ、旅先だって持ち運べる超軽量
ヨガマット。天然ゴムを使用。厚さ約1mmなのに、高
いグリップ力を実現。耐久性にも優れる。ヨガグッズ
を扱うマンドウカ社が、ヨガとピラティスのイン
ストラクターと3年がかりで共同開発。サイズ60×
173cm。907g。6300円。問/ブラヴィタ 03-
6821-3503



ほしい度 ★★★
使える度 ★★★

「かさばるヨガマットも、これ一
枚で解決できる!」(千葉)「軽くて
エコバッグにも入る!」(田邊)



鼻の中の汚れをデトックス
スッキリするヨガ小物

ネティポット Y

ヨガ用の鼻洗浄器。ヨガをはじめ、東洋伝統医
学のアーユルヴェーダには鼻の中を洗浄し、粘
膜を強化する修行があるという。ポットにぬる
い湯を約150ml入れて塩を溶かし、片方の鼻の
穴から入れ、もう一方の穴から流し出す。すず
ぎ終えたら片方ずつ鼻から勢よく息を吐く。
鼻のスッキリ感がこのうえなく爽快! 600
円。問/はすねこ商会 <http://lotus-cat.com>

ほしい度 ★★★
使える度 ★★★

「花粉症の鼻づまりによさそう」
(田邊)「難度高し(笑)」(千葉)



舌をキレイにして体を浄化
デトックスにつながるヨガ小物

くりたん Y

口臭のもとになる舌苔を取り除く舌クリーナ
ー。ラバー製のヘラ状突起を舌に当て、舌の表
面を軽くかき出すとみるみる舌苔が取れる。簡
単に洗って、すぐに乾く。携帯用ケース付きで、
持ち運びに便利。舌のお掃除は、 yogi-たちが
レッスン前に行う体の浄化儀式。そんなデトッ
クス習慣を日常生活に取り入れてみよう! 420
円。問/エビス 0120-37-0791



ほしい度 ★★★
使える度 ★★★

「ブラシの舌磨きに抵抗がある人
に!」(田邊)「サイズが◎!」(千葉)



バランス難度の高い
ポーズを支える
手にかかる負担を軽減

コルクブロック Y

体の重みを預けてヨガのポーズがとれる
ブロック。コルク製で手になじみやす
く、前屈や三角のポーズで体重をかけて
も手首の負担が軽減できる。ヒップの下
に置いて正座したり、内ももに挟んで脚
部を引き締めたりと、用途も広い。バラ
ンス感覚を鍛える難度の高いポーズやコ
アトレに挑みたい人にも。縦22.5×横
14×高さ9cm。重さ865g。3180円。
問/ロックインターナショナル 03-
5304-5397

ほしい度 ★★★
ほぐれた感 ★★★

「ブロック面を縦、横、平面に使え
ば、ほぐれ度を実感できる!」(田邊)
「コアトレする人に!」(千葉)



立ちポーズも座りポーズも
引っかけるベルトでよく伸びる!

ビューティー美的ストレッチ
クッション S

両端にグリップがついたクッション
製のストレッチ補助具。脚や手をか
けて、座ったまま、立ったまま、寝た
ままでもストレッチできる。特に股関
節、肩甲骨、体側の筋肉を伸ばすの
に最適。クッションの内部にはボ
ールが内蔵されていて、背中やヒッ
プをほぐすこともできる。10種類の
エクササイズメニューを収録した
DVD付き。縦約68×幅15cm。約
320g。2980円。問/マーナ 03-
3829-1111

ほしい度 ★★★
ほぐれた感 ★★★

「かわいい形なのに抜群のスト
レッチ機能!」(千葉)「硬い自慢の私が
“真央ちゃん”気分(笑)」(田邊)



ヨガのポーズに加えて
ストレッチや筋トレにもいい
万能ベルト

ヨギトースストレッチ
ヨガストラップ Y

ヨガポーズの補助はもちろん、自宅
でのストレッチや筋トレにも活用できる
万能ベルト。体の硬さや目的に合わせて、
ベルトを長めに調整すればスト
レッチ系に、短めにすれば筋トレ系にと
用途は多彩。伸縮性素材なので脚部や
腰、肩を重点的にほぐすのに最適。3色
あり。長さ38cm(最大伸長107cm)。
1995円。問/ブラヴィタ 03-68
21-3503

ほしい度 ★★★
ほぐれた感 ★★★

「ホールド感があり姿勢を固定で
きる!」(千葉)「タオル代用では得ら
れない高級感(笑)」(田邊)



Goods For Yoga & Stretch

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Items For Yogi detox

手帳に記して進歩を実感!
目標と課題が一冊にわかりやすく

ヨガ手帳 Y

ヨガの真髄に近づくには、やはり継続が大切!
1週間ごとに1ポーズ、計53種類の基本ポーズ
を紹介。手帳として使うのはもちろん、毎週の
目標と課題にも。巻末には「ヨガの起源」「体の
構造」に関する8つの資料も収録。ヨガにまつわ
る名言や知識も収録する。ページ、イエロー、
ピンクの3色。縦186×横130×厚さ10mm。
2300円。問/TYG 03-6379-1210



ほしい度 ★★★
使える度 ★★★

「小型版も欲しい!」(千葉)。「週1
ポーズだけなら続けられそう。1
年後が楽しみ!」(田邊)。

「目覚めさせる!」(田邊さん)。
一方、ヨガ小物では、自然
や、デトックスを踏まえなが
ら、日常にも取り込めそうなユ
ニークなものが豊富。スクール
不要で、ながらで使ってもO
K。早速、指を買って!

足の甲側を温めながら
5本指と足裏で大地とつながる!

スリア ケーブソックス Y

指先なしの5本指のソックス。かかとと指球の
部分が大きく開いており、大きな動きをしかり
グリップする。足の甲を覆って温めながら、足裏
はまるで大地とつながっている感覚を確かめられ
る。ヨガの精神性を体感してみよう。色は、「パー
ガンディ」「シュリンプピンク」「スモークコー
ラル」「カーキ」の4種類。フリーサイズ。1260円。
問/スリア銀座店 03-6226-5200、スリア名古
屋ラック店 052-242-5821



ほしい度 ★★★
使える度 ★★★

「素足感覚が気持ちいい!」(田邊)
「値段がもっと安ければ…」(千葉)



ヨガやストレッチに関連する
グッズを選び、読者モニター2
人に機能性を評価してもらった。
結論からいうと、「よく考え
られている」との高評価だった。
「ユニークな機能で、ほぐしき
れない部位がよくケアできる」
(千葉さん)。「体の眠った力を
目覚めさせる!」(田邊さん)。
一方、ヨガ小物では、自然
や、デトックスを踏まえなが
ら、日常にも取り込めそうなユ
ニークなものが豊富。スクール
不要で、ながらで使ってもO
K。早速、指を買って!

私たちが
試してみました!

田邊美和さん(右) 44歳
パート

体が硬いのだけが取り柄です。体
を伸ばすグッズには興味アリ。

千葉久美子さん(左) 48歳
歯科衛生士

体はもともと柔らかいほう。値段
と機能を主婦の視点でチェック!

袋の重みに身を委ねるままで
いつの間にか筋肉が深くほぐせる!

ヨガサンドバッグ Y

5kgサンドバッグ。片側のハンドルに手や足をかけ
れば、ヨガやストレッチのポーズの際に、自然な重
みで深く伸ばせる。例えば、背面でサンドバッグを
持てば肩甲骨のストレッチに、前面で持って前屈す
れば腰まわりのストレッチになる。また、腹部にサ
ンドバッグを置いて呼吸すると、「ながら」で腹部の
筋肉群を刺激できる。ただの砂入り袋と侮るな
れ! 縦44×横20cm。4620円。問/ヨガワーク
ス 0120-92-4145

ほしい度 ★★★
ほぐれた感 ★★★

「体の支えにちょうどいい重さ」
(千葉)「体が自然に伸びて、筋ト
レ効果も。重い…」(田邊)



骨盤ゆがみを
整えるベルト
腰痛予防にも

腸腰筋ストレッチベルト
ラクナール S

伸縮性のある天然ゴムベルト。骨盤を理想的な
位置に整えて姿勢をサポートし、ねじりや前
屈、開脚などの動きに対応しながらヨガやスト
レッチの正しいポーズが取れる。椅子に座って
使うと腸腰筋のストレッチに。装着するだけで
腰痛予防の効果を得られる。フリーサイズ。
300g。9800円。問/ジェイワンプロダクツ
06-6397-0773

ほしい度 ★★★
ほぐれた感 ★★★

「ベルトを巻いたら、今日初めて腸
腰筋の場所が分かりました!」(田
邊)「装着が少し手間!」(千葉)



固まりやすい肩、首、背中を
テコの原理でほぐすリング

ウェーブストレッチリング S

緩いカーブが特徴的なO型リングの設計で、体にフィット
しやすい。リングに両腕を入れたり、片方の腕を手で引い
たりしながら、首や肩、背中、腰、足の筋肉を満遍なくほぐ
せる。テコの働きを使っているため、ヘアストレッチのよ
うな効果も。「ながら」ストレッチでほぐしたい人にも最適。
縦24cm。中央部の幅10cm、両端の幅13cm。230g。
3990円。問/MAKIスポーツ 03-6804-8805

ほしい度 ★★★
ほぐれた感 ★★★

「体に随所にフィットし、肩まわ
りや脚部の裏面をよく伸ばせる」
(田邊)「驚きの高機能!」(千葉)

