

1回 3分! 耳鳴り・薄毛や 高血圧・不眠にスバリ効く! 今ブームの頭皮もみ

2008

8

530円

わかさ



頭皮ケアグッズなど
大プレゼント!

筋肉年齢若返りで 老化ストップ! 万病が退散!



* 筋肉が強く若い人ほど無病
* メタボ腹 便秘もスッキリも見事に
* 頑固な腰痛・ひざ痛 股関節痛がスツと

あなた
の
筋
肉
年
齢
は
何
歳
か
若
返
る
の
ツ
ツ
診
断
室
は
何
か
も
わ
か
る
診
断
室

東大式
新
ゆ
つ
く
り
筋
ト
レ
ス
エ
ー
特
効

初公開の
簡単
筋
肉
縮
め
体
操

特ダネ速報

C型肝炎を完治し導くと
プラセンタ療法

◆ 頑固なこりをほぐす枕選びのツツや速効体操・特効食・病院の新療法を網羅

◆ 首こり・肩こり
速効
根
治
! 大
作
戦

◆ ガン・ボケ・脳梗塞から高血圧・高血糖・水虫・アトピーまで見事に撃退!

◆ 緑茶の
あ
こ
と
す
ぎ
い
新
薬
効
続
々
と
発
見
!
驚
く
す
ぎ
い

別冊
付録
婦人病
骨粗鬆症も高血圧・ウツ
白髪も退け10歳若返る
女性ホルモン
超
パ
ワ
ー
ア
ッ
プ
術

ぜんそくなど呼吸器病のリハビリに最適と医師も使う英国生まれの「呼吸筋訓練器」が評判

かしまただし 鹿島田忠史

呼吸をする力は鍛えることができる

私たちが呼吸をスムーズに行うには、三つの要素が必要といわれています。それは、①気道の通りがよいこと、②呼吸筋の筋力がしっかりしていること、③脳の呼吸中枢（延髄）が正常に働いていることです。

呼吸筋は、呼吸をするときに使われる筋肉の総称で、胸郭を広げたり縮めたりする働きがあります。主な呼吸筋に、横隔膜、肋間筋、腹直筋などがあります。実は最新の研究で、これらの筋肉を鍛えれば、呼吸器病の症状を軽減するのに大いに役立つことが判明しています。

米国のある研究グループは、症状の重いCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の患者さんを対象に、呼吸筋訓練器で激しい運動なしに呼吸筋が強まる

のが、「呼吸筋訓練器」の活用です。

この呼吸筋訓練器は、英国の大学の研究者によって考案されたトレーニング機器です。もともとは、スポーツ選手のために開発されており、使用データでは呼吸筋の筋力が二一・二％、持久力が二七・八％向上することが実証されています。もちろん、呼吸器病の患者さんがIMTを目的に使用することにも適しています。

使用方は簡単で、マウスピースの部分に口を当て、息を吐いたり吸ったりすることをくり返すだけです。すると、呼吸に適度な負荷がかかり、呼吸筋を効率よく鍛えることができます。

呼吸筋訓練器の一番の特徴は、息を吸うときにかかる負荷を、自由に調節できることです。一日二回、三〇呼吸するだけで四〜六週間後には、呼吸筋が大幅に強化されます。そのようにして呼吸筋が強まれば、呼吸困難の息苦しさやぜんそくの発作が大きく軽減します。

筋力が強化されたあとは、一日置きでもかまわないので、呼吸筋訓練器によるトレーニングを継続するのが有効です。

英国で開発された画期的訓練器

では、ふつうの人が呼吸筋を鍛えるには、どうすればいいのでしょうか。そこでおすすめな



呼吸筋訓練器で激しい運動なしに呼吸筋が強まる

背中中の痛みを伴う慢性の息苦しさが、呼吸筋訓練器を使った一週間で治り、体重も四キ減

わかさ
医学研究班

|||||||
背中が痛み息が
苦しくなった

愛知県に住む加藤豊子さん（五十四歳・アパルト経営）は、三年ほど前からストレスが原因で背中に筋肉痛のようなキューツという痛みを感じるようになった。息苦しきも感じだしました。

そんなとき、加藤さんは呼吸筋訓練器のあることを新聞で知り、症状の改善に役立つのでは

ないかと思いついたそうです。

この呼吸筋訓練器は、マウスピースの部分の口を当てて、息を強く吸うだけで横隔膜などの呼吸筋が鍛えられるというもので

加藤さんは早速、呼吸筋訓練器を買って毎日一日二回、朝と夜に一回ずつ、三〇呼吸のトレーニングを始めました。

「最初は呼吸筋訓練器についている、呼吸の負荷を調節するつまみをゼロにして行つたところ、一回のトレーニングは三〇秒から一分で終わり、テレビを見ながら無理せずできました。この負荷は、自分で調節が可能なので徐々に強めることができま

スリム体型にもなった加藤さん

す。『やつと

三〇呼吸できた』くらの負荷から始めて続けていると、『らくに三〇呼吸できた』というくらいになるので、そうしたら少し負荷を上げていきました」

加藤さんは、こうして呼吸筋訓練器のトレーニングを熱心に行つたところ、一週間で最高値の負荷まで到達したそうです。そして、気づいたら、背中の痛みや息苦しきはすでに消えていたといいます。

加藤さんは、そのままトレーニングを続ければ、きつと健康にいいだろうと直感し、呼吸筋訓練器を使いつづけたところ、さらにすばらしい効果が見られたのです。

||||||| やせて若返り 疲れ知らずに一変

加藤さんは、呼吸筋訓練器でトレーニングを続けて半年ほどたつと、出っぱっていたおなか

「サイズが合わなくなつて着られなくなつていた服が、体が引き締まったのでまた着られるようになり、ビックリしました。また、以前の自分は実年齢より老けて見られるとつねづね思っていたのに、かなり若返つて見られるようになったのです。」

というのも、友達と温泉旅行に行つたときに、『背中が逆三角形になつていて、かつこいわ』姿勢も若々しくなつたけど、『どんなスポーツを始めたの?』と、うらやましがられ、質問攻めにされたからです。

実際に、加藤さんは、服のサイズが一ノ号から九号に変わり、体重は毎年平均一・五キずつ落ち（身長一六三・五キ、体重六〇キ）、体脂肪率は三〇％から二五％に変化したそうです。リバウンドも全くなく、疲れ知らずになったとのこと。

「年齢を重ねることに今は不安がないし、逆に楽しみになりました。呼吸つてこんなにも大切なものだったのでですね。これからも若さと健康とスリムな体型を維持するために、呼吸筋訓練器を使いつづけていきたいです」

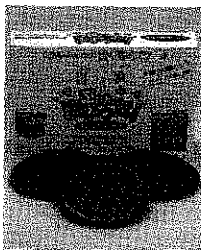
と、話す加藤さんです。

今評判の[名品]勢ぞろい

ずっとお得な「優遇会員制」
割引価格でお求めいただけます

新除菌パック

●天然成分「ヨウ素」の強力な抗菌作用により洗濯機や衣類を安全に除菌します。

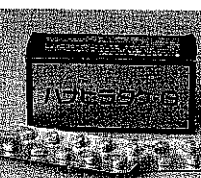


新除菌パック
(商品名「菌さんまいった!」)

4個入り
特価4,900円
(メーカー希望売価5,145円)
2個セット9,500円

幻のキノコハナピラタケ

●主成分のβ-グルカンのほかにも、ローヤルゼリー、ビタミンCなど、現代人に不足しがちな成分が豊富です。



ハナピラタケ
(商品名「ハナピラタケ-G」)

300mg×60粒
特価10,500円
(メーカー希望売価13,440円)

ゲルマニウムピンホール ム鉱石つき針穴アイマスク

●パソコンや読書で目が疲れたときにお使いください。着けたその場で近くも遠くもピントが合いやすくなります。



ゲルマニウム鉱石つき
針穴アイマスク
(商品名「ネミール®ゲルマ55」)

(瞳孔間距離69mm)
特製ケースつき
特価5,000円
(メーカー希望売価5,250円)

ゲルマニウム鉱石のつかない
アイマスクも新登場

大人用
(瞳孔間距離69mm)



1,500円

子供・女性用
(瞳孔間距離61mm)



1,600円

色はブルー

呼吸トレーニング器

●息を吸うときに負荷がかかり、横隔膜などの呼吸筋を無理なく鍛えられます。負荷はつまみを回せば調節が可能です。
●マウスピースを口に含み、1日30呼吸を2セット行うのが目安です。

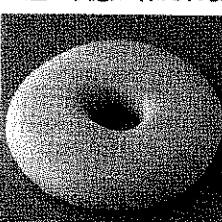


呼吸トレーニング器
(商品名「パワーブリーズプラス」)

12,800円

骨盤クッション

●つきたてのモチのような弾力の少ない素材で作られ、中央にドーナツ型の穴が空いているため、座るだけでお尻と腰が最適な状態に保たれます。

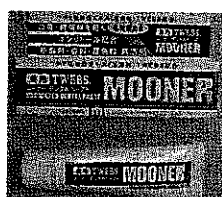


骨盤クッション
(商品名「お医者さんの低反発円座クッション」)

特価3,800円
色:白・青・赤
直径43cm×高さ8cm

クマザサの薬用歯磨き剤

●特殊なポリフェノールをはじめ、ビタミン、葉緑素などをたっぷりと含んだクマザサの葉のエキスが主成分の新型歯磨き剤です。



クマザサのエキス入り
薬用歯磨き剤
(商品名「薬用ムーナーデンタルペースト」)

医薬部外品
特価3,800円(40g)
(メーカー希望売価5,250円)

●デンタルウォッシュ(洗口液)も新たに加わりました。

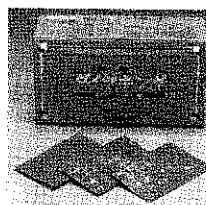


クマザサのエキス入り洗口液
(商品名「薬用オレノデンタルウォッシュ」)

医薬部外品
33ml
特価1,995円

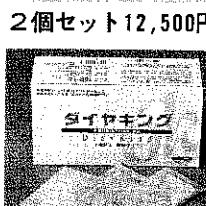
新型乳酸菌

●世界が目にする乳酸菌の中で、特た乳酸球菌がたっぷりの高品質品



新型乳酸菌
(商品名「ダイヤキ」)

1袋当たり乳酸菌約4,500億個含む
1.2g×30袋
特価6,500円
(メーカー希望売価)

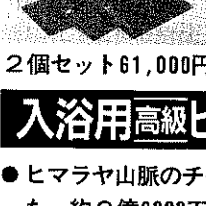


2個セット12,500円 3個セット1



新型乳酸菌
(商品名「ダイヤキ」)

1袋当たり乳酸菌約8,000億個含む
1.5g×30袋
特価12,500円
(メーカー希望売価)

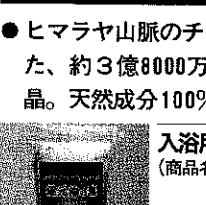


2個セット23,500円 3個セット3



新型乳酸菌
(商品名「ダイヤキ」)

1袋当たり乳酸菌約2兆8,000億個含む
1.8g×30袋
特価32,000円
(メーカー希望売価)



2個セット61,000円 3個セット9

入浴用高級ヒマラヤ岩

●ヒマラヤ山脈のチベット高原で採れた、約3億8000万年前の原始の岩塩。天然成分100%の貴重な岩塩です。



入浴用高級ヒマラヤ岩
(商品名「還元湯の素」)

500g
2,940円
2袋5,600円

キノコのAHCC食品

●食物繊維の中で、AHCCと呼ばれる食物性多糖類が今注目を集めています。



①イムノゴールドSS
12,000円(120粒) 18,000円(1.5g×)



2個 21,450円 2個 33,300円
3個 30,800円 3個 48,600円
6個 58,000円 6個 92,000円

●今話題の健康器具・健康食品・名産品などについて、お問い合わせに毎日応じています。

お申し込み先

株式会社 マキノ FAX03-5965-6731

☎03-5965-6721

ホームページ <http://www.makino-net.co.jp/>
ホームページでは全商品の情報を掲載しています。

〒174-0072 東京都板橋区南常盤台1-21-4 マキノビル

電話受付は
午前10時~午後6時
(日・祝は除きます)