

# アスパークだより

No. 440 元年7月1日発行

小池 郁

みなさんこんにちは。

THEスロー®リンパドレナージュというエクササイズをご存知ですか？

亀田総合体育館で今年の春から教室として始めました。

私自身ピンとこなかったのでどんなものなのかを調べてみました。

## リンパドレナージュってなに？

リンパドレナージュとはフランス語(英語)で「リンパ排出」という意味を持ちます。

そして、日本では「ドレナージュ」という言葉があまり馴染みがなかったので「リンパマッサージ」と表現されるようになりました。



## リンパマッサージとリンパドレナージュの違い(※諸説あり)

リンパマッサージ▽

体をさすったり揉んだりするマッサージ及びリンパを流す動作

リンパドレナージュ▽

リンパを流す施術名

裏面へ→

## THEスロー®リンパドレナーージュとは？

THE SLOW®は、女性が「内から輝く身体をつくる」ために開発されたエステティックフィットネスプログラムブランドです。

前屈、側屈、回旋などの動作を組み合わせ、ゆっくり動きながら、体の各リンパ節を刺激していきます。リンパ節を刺激することでリンパや血液の流れを良くし、代謝を向上させ、体内に溜まった余分な老廃物を排出し、脂肪も燃焼させます。また、リンパマッサージなどでは効果を見込めない骨盤・背骨矯正やインナーマッスルの引き締めをしていきます。姿勢が整うことで、筋肉の硬直がほぐれ、リンパ管や血管の圧迫が緩み、リンパ液や血管の巡りが良くなるのです。

まとめると・・・

**「リンパを活性化すること」**

**「滞りなく全身にリンパ液と血管を巡らせること」**

にこだわった独自のセルフ美容整体メソッドなのです。



夏になると厳しい暑さや寝苦しい夜が続き、疲れが溜ります。  
そんな時こそリンパを流してリラックスしてみてもいかがでしょうか？

教室やサロンに通うもよし！

テレビを見ながらマッサージをするだけでも効果はあり！

さあ、夏をエンジョイしましょう☆

参照：THE SLOW®リンパドレナーージュ公式サイト・リンパドレナーージュとは