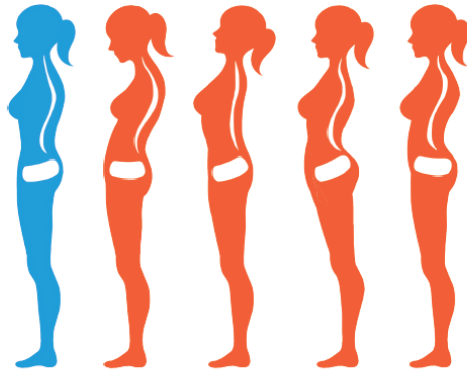


# Elbio(エルビオ)をする理由

## 痛みの原因→不良姿勢(姿勢の悪さ)

良い姿勢を維持するにはインナーマッスルが必要。  
特にお腹周りのインナーマッスルが重要で  
姿勢を維持する要、土台になります。

### 悪い姿勢だと…

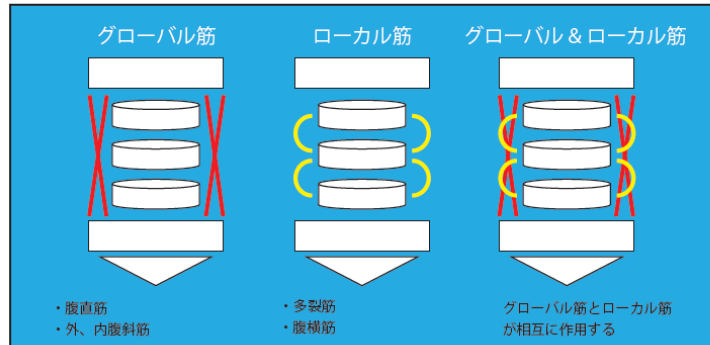


GOOD

BAD

悪い姿勢、腰が反っていたり丸まっていると  
インナーマッスルがあまり使われない

### アウター(グローバル)筋とインナー(ローカル)筋の違い



#### アウター(グローバル)筋

1. 大きな力を生み出す
2. 関節を動かす
3. カラダの外部の衝撃から守る  
(50種類、鍛えやすい、糖質をエネルギーとする)

#### インナー(ローカル)筋

1. 姿勢(バランス)をキープさせる
2. 関節を安定させる
3. アウターマッスルを補助  
(600種類、骨、関節を支える、  
鍛えにくい、脂質をエネルギーとする)

## 変化の具体例と好転反応

### 変化の 具体例は？

- ①朝の目覚めがすっきりした。
- ②眠りが深くなる。
- ③寝つきが良くなる。
- ④腹式呼吸ができるようになった。
- ⑤腹から声が出るようになった。
- ⑥腹筋ができるようになった。
- ⑦姿勢が良くなった。
- ⑧腰が楽になった。
- ⑨階段の昇り降りが楽になった。
- ⑩正座ができるようになった。
- ⑪便の出が良くなった。
- ⑫頻尿・尿漏れが改善した。
- ⑬スポーツパフォーマンスの向上。
- ⑭足が軽くなった。
- ⑮フラつかなくなった。
- ⑯日常生活で疲れを感じなくなった。
- ⑰日常の活動量が自然と増えた。

### 好転反応 とは？

- ①筋肉痛になる。
- ②施術した他の部位に倦怠感が出る。
- ③体温が上がる
- ④眠くなる
- ⑤痛みがでる
- ⑥血液循環による偏頭痛がでる

好転反応とは新しい刺激に対して身体が調整、反応しているという現れで  
身体が改善していくまでの一次的な現象です。



# なぜ痩せるの？

## 変化 1

### 筋肉の引き締まり

筋肉の引き締まり⇒初日 30 分での変化 EMS⇒30 分で 9,000 回の筋収縮運動。= 1 回でも引き締め効果 (1 ~ 3 cm)。

## 変化 2

### 脂肪燃焼

脂肪燃焼⇒W/2 ~ 3 回で 6W ~ インナーマッスル⇒赤筋繊維多い = 脂肪をエネルギーに = 脂肪燃焼 ⇒有酸素運動。

全てのキーは  
インナーマッスル!

## 変化 3

### 代謝上昇

代謝上昇⇒W/2 ~ 3 回で 3M ~ 白筋繊維は筋繊維が太くなり、筋力が増す。赤筋繊維は引き締まり、密度が濃くなる。(ミトコンドリアが増える)



# サルコペニア肥満とは？

## 見た目じゃわからない! 恐怖のサルコペニア肥満

サルコペニア肥満とは、「筋肉が減って、脂肪が増える」ことです

### サルコペニア肥満

寝たきりや、動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高まります

#### サルコペニア...

##### 筋肉の減少

筋力の割合(※)  
判定条件 男性 27.3%未満  
女性 22.0%未満

※脚注：体組成計による測定値 (オムロンヘルスケアHBF-354ITを使用)

#### 肥満... 肥満の増加

判定条件 体格指数のBMI(※)  
25kg/m<sup>2</sup>以上

※BMI算出方法... 体重÷(身長)<sup>2</sup>  
(キログラム)(メートル)

#### 「筋肉が減る」とどうなる？

筋肉が減ると、日常生活に支障がでます。つまり、寝たきりに近づくのです。

家をつますいたり、すべったりしていませんか？

階段を上るのがつらくないですか？

筋肉が減っているサインです

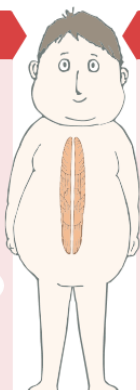
#### 「脂肪が増える」とどうなる？

心疾患・脳卒中などの生活習慣病と隣合わせです

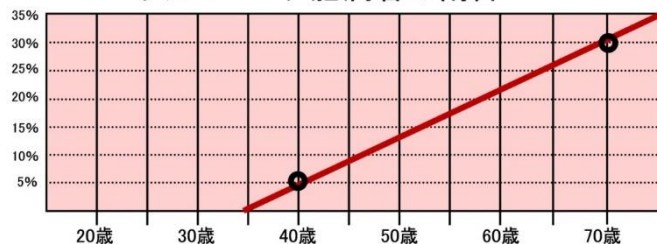
血圧が高めですか？

ウエストが大きくなっていませんか？

内臓脂肪型肥満のサインです



### サルコペニア肥満者の割合



サルコペニア肥満は通常の肥満よりも高血圧などの生活習慣病などにかかりやすくまた運動能力、特に歩行能力を低下させるため **寝たきりになるリスクを高め**ます。

全体として体重や体型が変わらない場合があるため、気づきにくい状態にあります。見た目は普通なのに実は肥満という意味でメタボリックシンドローム(通称メタボ)と似ていますが、**メタボは内臓脂肪型肥満なので目立たないだけであって、筋力低下とは直接関係ありません。** なので、サルコペニア肥満とメタボリックシンドロームは異なります

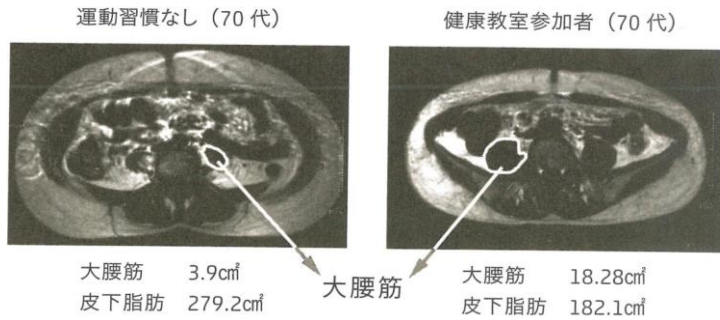
# 加齢とともに衰える筋肉

有酸素運動能力の低下  
仕事の能力の悪化

骨粗しょう症  
不眠症(入眠困難、中途  
覚醒など)

猫背、悪い姿勢  
代謝率(基礎代謝)低下

3 歩行速度が  
遅くなる  
走ると膝が  
痛くなる



易疲労感  
倦怠感

サルコペニアの症状は、歩行困難、生活困難など、身体活動能力の低下です。  
筋力はなにもしないと20歳から毎年▲1%減っていきます！

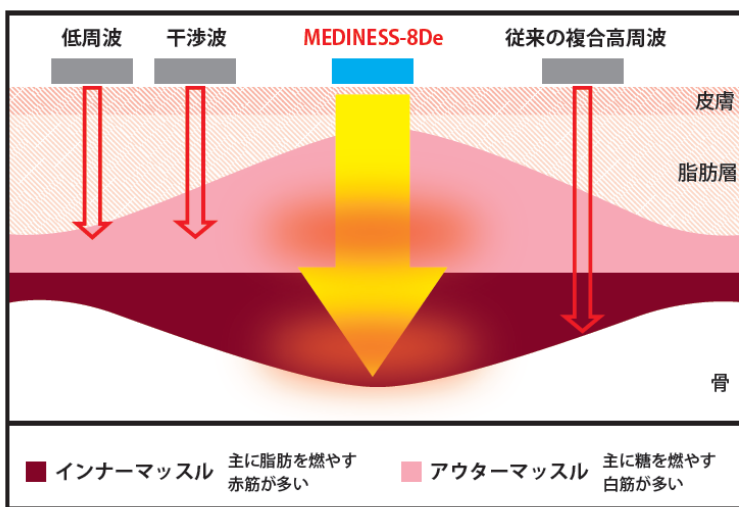
50代で 約▲30%

70代で 約▲50%

90代で 約▲70% 衰えます！

## この複合高周波 EMS の有用性は？

### 低周波・干渉波・複合高周波の違い 1



ここがポイント

1

インナーマッスルと  
アウターマッスルを  
同時に鍛えられる！

2

筋収縮運動が  
1秒間に5回！  
30分で9000回！

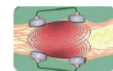
3

20cm以上の  
深さまで通電し  
鍛えることができる！

### 低周波・干渉波・複合高周波の違い 2

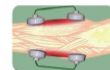
#### 複合高周波

- ①痛み・ビリビリ感→ほとんどない
- ②通電の深さ→20cm以上
- ③筋収縮→周波数の変調により筋繊維の長さは常に変化する全てのインナーマッスルにアプローチ出来、低・干と比較してより柔軟性を高める



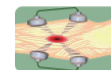
#### 低周波

- ①痛み・ビリビリ感→ある
- ②通電の深さ→5mm
- ③筋収縮→収縮時の筋繊維の長さは一定



#### 干渉波

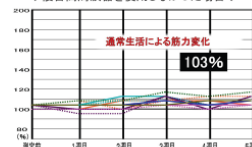
- ①痛み・ビリビリ感→ややある
- ②通電の深さ→4cm
- ③筋収縮→収縮時の筋繊維の長さは一定



時間、強度、頻度によっては筋肉を硬化させる(特異性の原理)

#### 全国 5000 以上の病院への導入実績

◆複合高周波器を使用しなかった場合◆



◆毎日10分間の使用で筋力変化◆

