

ジム会員の血流改善事例

CASE 1 : 足のむくみが改善♪

血流改善プログラム下肢コースご利用



2023年9月

2023年11月

足がつかなくなり
ました♪

CASE 2 : 高血圧が改善!

CASE 2

76歳 男性
高血圧の改善

『血流障害改善プログラム 下肢』で血圧が下がりました。
昨年10月ごろ、高血圧になっている自分に気がつき毎日血圧計で朝夕測定するようになりました。

初めは毎日が150-170で病院で薬を頂きましたが、下がる気配がないため年末にジムのトレーナーさんに相談したところ「血圧が高いのは血流が悪いからではないかと思う。一度血流改善の血流プログラムを体験してみてください？」と提案していただき、体験しました。

自宅に帰る血圧を計測すると、なんと！129！！今までに見たことのない数字に驚きました！その後、週2回の血流プログラムの施術と、自宅でのケアを行い、120-140の値を保っております！

毎日の血圧の計測が
楽しみになりました♪

CASE 3 : 姿勢と体型が改善!

血流改善プログラム上半身・下半身コースご利用



旧友から見違えたね！
と褒められました♪

	体重	体脂肪量	体脂肪率
Before (2017年)	56.4 kg	20.3 kg	36.0%
After (2024年)	49.3 kg	11.7 kg	23.7%

タシマ創健

TASHIMA Vol.133



血流改善であらゆるお悩みを解消 ～血流の役割と血流改善の方法について～

血流改善チェックリスト

～当てはまるものにチェックしましょう～

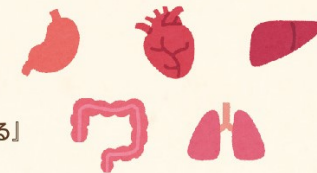
- 手足が冷たい
温めても中々温まらない
- あかぎれ、しびれ、しもやけ
- 関節痛、腰痛、頭痛、肩こり
- ほてり、のぼせるような感覚
- 気温が高い日でも汗をかかない体が冷たい
- 寝起きが悪い、寝坊しがち
- 休んでも疲れが取れない、だるさがある
- 低血圧
- 生理痛や生理不順、月経前症候群
- 自律神経失調症、不眠症
- デスクワークが多く、毎日パソコンを使う
- 最近、目の疲れが気になる
- 湯船に浸からず、シャワーだけの日が多い

あなたは何個当てはまりましたか？

- 【0～1】健康な状態です！
維持・向上に努めましょう！
- 【2～3】血流障害予備軍です。
生活習慣を見直しましょう！
- 【4個～】血流障害の可能性大です。
血流改善に努めましょう！

血流障害とは

血流障害とは、
『血液の流れが何らかの障害で滞る』
『血管の壁が硬化して血液が流れにくくなる』
といった状態



血液の役割

- 1 水分を保つ
- 2 運搬(酸素・栄養・ホルモン)
- 3 回収(二酸化炭素・老廃物)
- 4 免疫
- 5 体温を維持

血流が悪くなると...

- 1 むくむ・水分のバランスが悪い
- 2 太る・酸素が届かず代謝が悪くなる
- 3 だるい・老廃物が溜まっている
- 4 病気になるやすい・免疫力が下がる
- 5 冷える・熱が身体に行き届かない



http://www.tashima.jp

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397

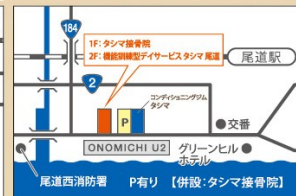
松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088



http://hogrel-fitness.jp

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006



https://tashima-day.jp

尾道店
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店
〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009



血流改善に必要なことは…

血液の

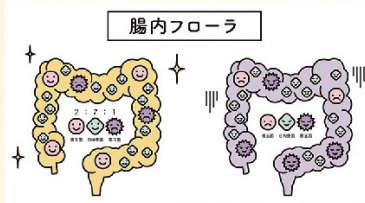


よい腸内環境とよい食事 正しい姿勢と健康な血管

コンディショニングジムタシマの血流改善3ステップ

ステップ1：腸内環境を整える

悪玉菌の多い腸内環境になると便の排出がうまくいかなくなり、溜まった便から汚い水分を再吸収してしまい、血液の質を悪くするといわれています。また、腸内環境が悪いと血液をつくる栄養が吸収されにくくなるため、まずは腸内環境を整えましょう！



腸内環境をよくするための食品



コンディショニングジムタシマでは「IZM酵素ドリンク」を店頭にて販売しております。美味しく効果が感じられるのでおすすめです♪

ステップ2：血液の量と質を高める食事習慣

血液は3ヶ月前の食事によってつくられるといわれています。腸内環境を整えながら血液の量と質を高める食事を美味しく楽しみながら継続していきましょう！

血液の量を増やす食品



血液の質をあげるための食品



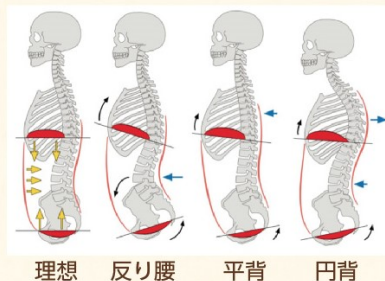
ステップ3：血液の流れをよくする習慣づくり

よい血液をつくることができれば、血流をよくする習慣づくりをしましょう！

血流がよくなる美姿勢づくり

偏った姿勢は血管を圧迫し血流が悪くなるといわれています。

自分に合った運動でムリなく理想の姿勢を目指しましょう！

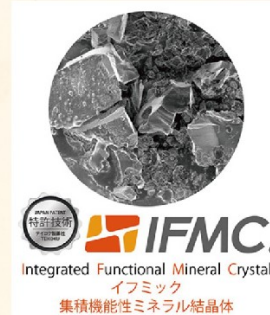


コンディショニングジムタシマでは、姿勢や身体機能の測定を行って、あなたに合った運動プログラムを作成して、美姿勢づくりをサポートいたします。

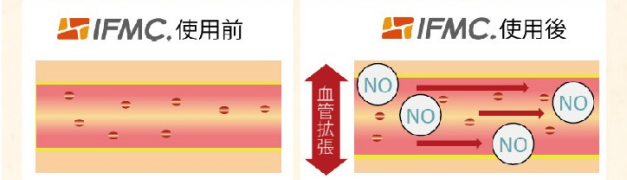


「Dr.supporter」ブランドのIFMC. (イフミック:集積機能性ミネラル結晶体) が含まれたケアクリームによる施術。

血流改善プログラム (上肢コース・下肢コース)



IFMC. (イフミック:集積機能性ミネラル結晶体) とは、温泉療養に着眼して研究した鉱物の結晶体で、身体に接近させることで血管から一酸化窒素が拡散し、血管が拡張することによる血行促進が期待御できます。



血流改善プログラム 上肢コース

施術部位：頭・顔・首・肩・肩甲骨・前腕・手
改善できる症状：肩こり、頭痛、眼精疲労、顔のたるみなど

ミネラルケアクリームを用いて上半身を中心に施術を行います。首肩まわりがほぐれてスッキリします。アンチエイジングにも効果的です。



血流改善プログラム 下肢コース

施術部位：ふくらはぎ・足裏
改善できる症状：冷え、むくみ、生理痛、下肢静脈瘤など

ミネラルケアクリームを用いて「第二の心臓」ふくらはぎを中心に施術を行い、下半身に溜まった水分や老廃物質を流し出します。足が軽くなり、疲労回復にも効果的です。

血流障害による症状でお困りの方はまずはお気軽にご相談ください！

