

# 今月の 養生 日記



ヨガインストラクター・タレント  
**中島史恵**  
さん

51歳

毎朝のルーティンは  
口腔内の  
トリートメント

舌のお掃除の後、お気に入りの電動歯ブラシ「T-TIME」(問 フラックスtel.0120-33-1818)で歯と口腔内のケアを。水素水で口腔内をクリーンに!  
最後は鼻うがいも行います。



「年齢を重ねても体は進化する。  
正しい使い方を覚えることで  
体の歪みをリセットし、正しい位置に  
導けると気づきました」

1月6日(月)

起床は6時半。朝起きて必ず  
行うルーティンは、口腔内のト  
リートメント。そのあと1時間  
くらい窓の外を見て、あぐらで  
瞑想。すると不調や体が固まっ  
ているところを見つけること

ができます。瞑想の最後に今日  
1日の予定を再確認。朝9時に

は、スタジオへ向かいます。夜  
はレッスン終了後、夫の会社の  
ボーリング大会。夜は外食が多  
くなるので、炭水化物を控え目  
にしています。

1月7日(火)

朝の瞑想の前にもうひとつ欠  
かさないのは、窓を開け放して  
掃除すること。その後は熱め  
の湯船に浸かって体の芯まで温  
めます。朝食は、ヨーグルトな  
どで乳酸菌、旬の生野菜とフル  
ーツで酵素、豆乳とプロテイン  
でタンパク質、オメガ3のオイ  
ルを摂ります。午前中、夫と外  
出。午後はミーティング。夕方  
からは、代官山でヨガのレッス  
ンです。

1月8日(水)

朝から養成コースのレッス  
ン。ランチはしつかり摂ります。

1月9日(木)

朝の瞑想の前にもうひとつ欠  
かさないのは、窓を開け放して  
掃除すること。その後は熱め  
の湯船に浸かって体の芯まで温  
めます。朝食は、ヨーグルトな  
どで乳酸菌、旬の生野菜とフル  
ーツで酵素、豆乳とプロテイン  
でタンパク質、オメガ3のオイ  
ルを摂ります。午前中、夫と外  
出。午後はミーティング。夕方  
からは、代官山でヨガのレッス  
ンです。

1月10日(金)

レッスンが休みの今日は、勉  
強の日。以前、腰と股関節に痛  
みを感じ、体の構造を勉強し直  
しました。それが現在のヨガの  
メソッド作りに役立っています。  
年齢を重ねても、怪我なく  
運動する方法を日々勉強。午後  
は、代官山「アヴィティ」でリ  
エラ先生のマグマヨガのレッスン  
を受けます。毎日運動は欠かし  
ません。

普段使わない  
“逆”的感覚や  
動きを使うメソッドです

スタジオ「アヴィティ」ではハ  
ンモックを使う空中ヨガ、富士  
溶岩浴で行うマグマヨガ、エア  
ロビを教えています。特にヨガ  
は、普段使わない“逆”的体  
と動きを使うメソッドです。



スタジオのミーティングとレ  
ッスンで仕事終わりは夜8時こ  
ろ。若いときは無茶をいたけれ  
ど、40代から食事に気をつけ、  
50代の今は睡眠の大切さを実  
感。入浴したほうが深い睡眠が  
とれるので、照明を落として、  
アロマオイルの香りでゆっくり  
入ります。入浴

1月11日(土)

朝から着付けをして初釜へ。  
茶道(裏千家)は十数年前から  
月に1回、お稽古に通っています。  
ヨガと共に通しているところ  
は、集中できること。

1月12日(日)

日曜は3本ヨガレッスンを行  
うので、終了後は体のメンテナ  
ンスのために整体へ。自分の体  
の変化がわかり、新しいメソッ  
ドに繋がる発見も多い。月2回  
は通っています。

私の健康「座右の銘」  
「運動とは  
“運”を動かすこと」

若いときから運動をずっと継  
続していく、運動のおかげで  
今の私の体と心、そして人生  
があると思っています。たく  
さんの人の出会いも運動の  
おかげ。まさに私にとってよ  
い“運”が動いています。

なかじまふみえ●「アヴィテ  
ィ代官山スタジオ」社長。  
1994年“健康と美のサポー  
ター=シェイプUPガールズ”として芸能界にデビュー。  
女優としても活躍。さまざま  
なスポーツ、ダンスに挑戦。  
2014年、現在のヨガスタジ  
オを開設。現在、品川、碑文  
谷にも系列店をもつ。



『たった3週間で下がらない体をつく  
る』(大和書房)が話題に。



趣味の茶道の  
初釜で着物を。  
心まで引き締まる

茶道は、集中力が高まるとこ  
ろが好き。ヨガの“無”とは  
違いますが、精神統一にな  
り、自分の軸がとれます。着  
物を着るだけでも、心がビリ  
ッと引き締まりますね。