



この9年の差を埋めるために

今年は明治の産業革命遺産の世界遺産登録や、相次ぐ日本人のノーベル賞受賞など嬉しいニュースがありました。一方で戦後70年の節目を迎えたこと、安全保障について論争があったことで戦争と平和についても考える年になりました。

さて、最近よく取り上げられる健康寿命。日本の75歳は世界でトップを争っていますが、平均寿命84歳との差は9年。不健康な期間が9年もあるともいえます。この9年を埋めるためにも、私たちができる範囲で地域に根差した治療を行ってまいります。

最初は、1日15分×30分×週3回を目標に。朝昼晩で時間を分けても効果は同じなので、ちよつとした空き時間を使ってこまめに走ることもできます。ニコニコペースなのでつらくないし、膝などの関節への負担も少ないので運動をする習慣がない方でも無理なく続けられますよ。

Point2
歩幅は10cmくらい
歩幅の目安は10cmとかなり小さめです。5秒で15~16歩を意識して、小刻みに動かします。歩幅が大きいと膝を痛めやすいので気を付けましょう。

Point3
指の付け根で着地
一般的なランニングのように、かかとから着地したり地面を強く蹴ったりしません。足の指の付け根で着地して、真下に押し進ませよう。



Point1
ニコニコペース
ニコニコペースとは、ニコニコと笑っておしゃべりしながら走れる速さのこと。少しでも息苦しくなったら速すぎるので、ペースダウンを。自然にゆったり呼吸してください。続けていくうちに体力がついて自分のニコニコペースがアップしていく可能性もあります。



スロージョギングとは、歩く速さと同じか、もっと遅いペースで走ることです。ウォーキングと比べて約2倍のカロリーを消費でき、脳の働きや基礎代謝力も上がります。難しいテクニックは必要ないので、次の3つのポイントを意識すればすぐにでも実践できます。

運動が苦手でもできる！
スロージョギングの走り方

院長からのお知らせ

郵便番号・電話番号の記載について

健康保険を使って施術を受ける際には、申請書に郵便番号と電話番号の記載をお願いしています。

(電話番号の記載については、患者さんの承諾のうえ行います。差し支えないという方は窓口までお申し出ください)

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

治療時間のご案内

月 8:00 ~ 11:30
土 16:00 ~ 20:00
水 8:00 ~ 11:30

休診日 日曜・祝日午後
・急患は随時申し受けます

アダチ接骨院

TEL 26-0014

漢字小話 師

音読み シ
部首 はば

漢字小話

本来の意味である“軍団”を表すことから転じて、「軍師」のように“軍団を統一する人”を指すようになり、さらに変化して“先生”を表すようになりました。また、「柔道整復師」「漁師」など、“その道の専門家”を指して用いられることも多い漢字です。

また、人名や地名で「もろ」と読むのは、軍団＝“もろもろ(多く)の人々”を表すことに由来します。

簡単

手軽

効果大

3拍子揃った運動習慣『スローステップ』

運動習慣の大敵のひとつ、寒さ。運動の秋に始めたジョギングやウォーキングも寒さから続かなくなっていますか？ 家の中でもできて、身体への負担は小さくエネルギー消費量が多い、それが『スローステップ』です。

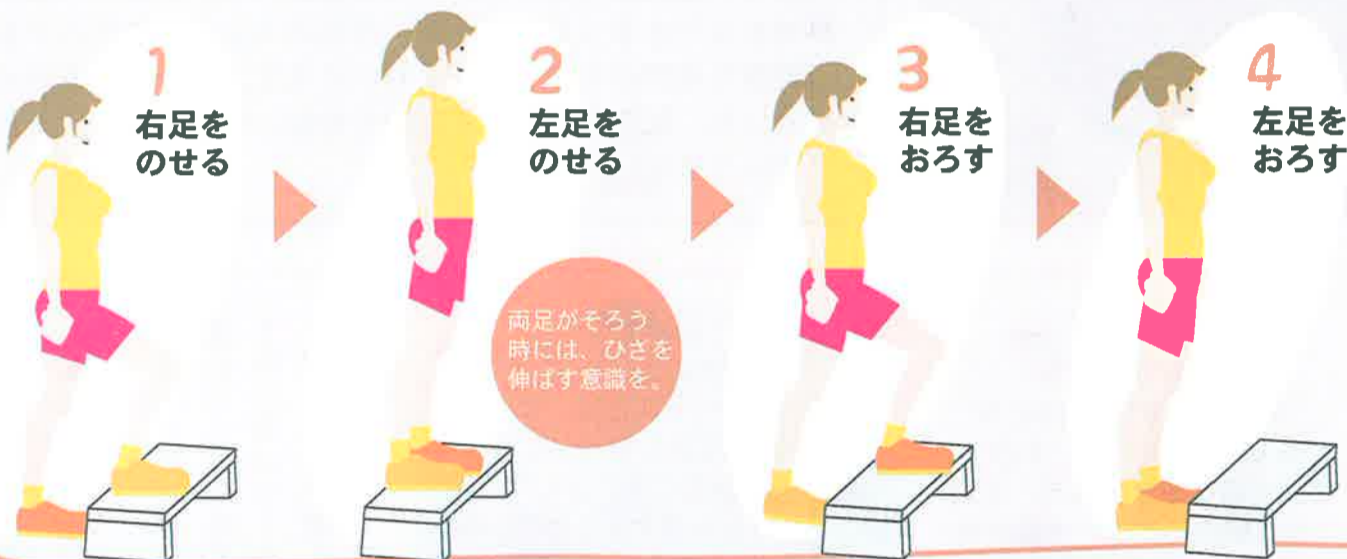
やってみよう

用意するもの：
高さ 20cm ほどで両足が乗せられる台。階段なら一番下の段

◆スローステップの特徴と効果◆

- ①年齢とともに衰えやすい太ももの前、お尻、腰などの筋肉を鍛えられるので、転倒や寝たきりの予防。
- ②目安は1ステップ1秒、1セット4秒。笑顔でおしゃべりができる「ニコニコペース」が最適。速く短くより、遅く長くの方が運動効果は高い。
- ③関節を支える筋肉が鍛えられ、関節の痛みが和らぐ効果も。
- ④エネルギー消費量が大きいため減量にも。

目標 1日 30分、10分ずつ分けてもOK。
テレビ・読書・音楽など「ながら」運動もOKです。



次は左足からスタート

眠りを誘う★「4-7-8の呼吸法」とは?!

眠る前に深呼吸をすることは、安眠のための有効な手段のひとつとされています。ゆっくりと息を吸い吐き出すことで筋肉の緊張がとけ、疲れやダメージを回復する方向へむかわせる自律神経（副交感神経）のスイッチが入ります。この深呼吸を応用したものが「4-7-8の呼吸法」。血中の酸素を増やし心拍数を穏やかにします。頭がぼんやりまどろむような感覚になれば、自然に眠りへと落ちていくそうです。

その方法とは

- ①口から完全に息を吐き出す（フーと音が出るくらいに）。
- ②口を閉じて鼻から4秒間吸いこむ。
- ③息を7秒間止める。
- ④8秒かけてゆっくりと口から息を吐き出す（フーと音が出るくらいに）。



これを少なくとも4回以上繰り返すことで、眠りに近づくそうです。あくまで秒数は目安。心地よいと思うリズムで呼吸することが大切です。また、この呼吸法は、日常生活で心を落ち着かせたいときなど緊張をほぐすのにも効果があるそうです。

なかなか寝付けなくてイライラ……。頭が冴えて眠れない……。そんな時にはぜひ一度、この呼吸法を試してみてください。リズムに慣れればわずか1分ほどで眠りにつくことができるかもしれません☆

今年の無事を手締めで締めよう

宴会などで行われる手締め。全国的に知られるのが「三本締め」です。手拍子9回が漢字の「九」、最後の手拍子1回で「丸」となり、「丸く収まりました」となります。一番有名ですね。続いて「大阪締め」。江戸時代に始まったといわれ、日本三大祭の天神祭で今のリズムが広まったそうです。大阪締めから派生し独自に発展した「博多手一本」。「締める」が「閉める」のようで縁起が悪いため、「客を招き入れる」から「入れる」と言うそうです。

3つの手締めに共通する「3」という数字ですが、三本締めは割ることができない縁起のいい吉数であり、全ての方々に礼を尽くす「三方礼」の考え方に則っています。大阪締めは5つの掛け声だったものが短くなったものなので、少し意味が違っているのかもしれませんがね。

今年の無事を感謝しつつ、手締めで一年を締めくくりましょう。

