



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、真下に押すように前進しましょう。



地面に着くのはココ

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。

アゴを上げる

腕を大きく振らない

笑顔で会話できるペースで

背筋をまっすぐ



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。

スロージョギングの走り方

運動が苦手でもできる！

院長からのお知らせ

郵便番号・電話番号の記載について

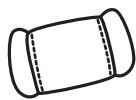
健康保険を使って施術を受ける際には、申請書に郵便番号と電話番号の記載をお願いしています。

(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

小耳ヨ－ナー

細菌とウイルス どう違う？



2つの違いは細胞の有無。単細胞の生物で単体でも生きているのが細菌、遺伝子のみで細胞がなく単体では生命力がないのがウイルスです。細胞が発育しないようにする抗生物質は細菌には有効ですが、細胞がないウイルスには効きません。

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。