

# 歩くスピードに隠された秘密とは！



アイティーオー  
IT0のストレッチ教室  
**首**

**Healthy Recipes**  
長芋のふわとろ鉄板焼き

OceansCrewNews  
**オレはカロリーをこえていく**

## VOICE

21



### 体を知ることが大切

久代 哲也さん 40代 男性  
かかりつけ院:あしの整骨院  
森院長  
主訴:腰痛  
治療内容:トータルボディケア

担当の森先生から一言

久代さん、いつもお仕事お疲れ様です！！体の硬さが個性になる寸前で、奥様経由でお会いしたあの日が忘れられません(笑)嫌々始まった体の手入れも、気付けばもう3年以上続いています。何事も、石の上にも3年。体の手入れも3年以上。これからも手入れを忘れず、しなやかな体を手に入れて、息子さんと一緒に走り回れるように、体の準備をしていきましょう！！

## 第21回 長芋のふわとろ鉄板焼き



長芋は肌荒れ予防、疲労回復、血糖値の急激な上昇を抑えるなどの働きがあります！消化促進や腸脳の働きを助ける効果もありますが、その場合は生で食べることをおススメします！

### 材料【2人分】

長芋…150g	お好みソース
卵…1個	鰹節
顆粒だし…小さじ1	青のり
小ねぎ…1/4束	めんつゆ…お好みで

### 作り方

- ①小ねぎは小口切りにする
  - ②長芋をすりおろす
  - ③②に卵、顆粒だしを加えて混ぜる
  - ④小さめのフライパンに油をひいて③を入れ、中火で焼く
  - ⑤焼き目がついたら裏返し、両面に焼き目がついたらねぎを乗せて完成！
- お好みでソースやめんつゆをつけて召し上がってください

会社のあれこれをお伝えするオーシャンズクルーニュース



## Oceans Crew News 交通事故に注意！！



「オレはカロリーをこえていく」おなじみのフィット整骨院国立院のヒジカタ先生が先日タクシー乗車中に後方から追突される事故に遭いました！！事故当初は全身の違和感のみでしたが、翌日病院で診察を受けるとアキレス腱が剥離しているということでした。事故当日は興奮状態にあり、痛みが翌日に出るということは事故特有の痛みのでたのです。もし事故に遭ってしまった場合は軽く考えずにまずは病院で診察をうけましょう。その後の治療は整骨院で受けられることが可能ですのでご相談ください。年末は交通事故が特に増える時期です！帰省やレジャーでの運転はもちろん、自転車や歩行者も十分気をつけて楽しく年を越しましょう！！

## オレはカロリーをこえていく

12か月目



フィット④立院ヒジカタが  
ダイエットに挑戦する

「オレはカロリーをこえていく」  
今月のダイエット内容をお伝えします！

### 今月のチャレンジ！

- ・昼食後のウォーキング(15分)
- ・ベジファースト
- ・体組織計で行動量を把握する
- ・木・金・土曜は糖質を抜く

交通事故のストレスが肥りましたね。

これも人生のスパイスなのでしょうか。  
来年も続けるのか日々悩んでいます。

ストレスってやっぱり溜めてはいけないものですね！  
でも色々ありましたが1年で4.3kgの減量が出来ました！  
お付き合いいただきありがとうございました！！

	今回	前回	標準値
体重(kg)	76.2	75.2	58.5
体脂肪(%)	26.4	26.3	17~21
BMI	27.5	27.8	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,682	1,665	1,795
内臓脂肪レベル	13.5	13.5	1~9

イージー

## ITOのストレッチ教室



このコーナーでは、日々の生活の中で手軽にできて、ほどよくリラックスができるストレッチをご紹介していきます。

皆さんこんにちは！2018年も残りわずかですがどうお過ごしでしょうか？

2018年最後を締めるイージーitoストレッチ教室のお時間が参りました！(^♪)

さて今月は首のストレッチです。現代社会において携帯電話、パソコン普及で周りを見渡せば下を向いて携帯をいじっている方、パソコン作業で姿勢の崩れから顔を前に突き出して首に負担をかけている方が多くみられます。首の緊張は肩こりや頭痛だけではなく美容面でも顔のシワやタルミにも大きく影響する場所である為、男女問わずしっかりとストレッチをしてきれいな首を目指していきましょう！

## イージー 首 ストレッチ

こんな方におススメ

- ・デスクワークの方
- ・携帯でゲームをよくやる方、若しくはよくいじっている方
- ・本を長い時間読む方
- ・首の筋トレをしている方
- ・下をよく向いている方



①両手を首の後ろで組みます

②ゆっくり両手の重さを頭にかけ下に押していきます。  
(息を吐きながら15秒～30秒間)

③伸ばしたい側の鎖骨の上に手を置きます

④手を置いた反対側に顔を倒します。  
(息を吐きながら15秒～30秒間)

## 歩くスピードに隠された秘密とは！



あつという間に今年も最後の通信になってしまいました。師も走るので師走と言いますが、今回は歩行速度の話をご紹介したいと思います。

皆さんの歩くスピードはすごく簡単に言うとなるべくエネルギーを使わないという基準で体が勝手に決めています。

つまり、筋肉がたくさんあって、体が柔らかい人と、筋肉が少なくて、体が硬い人が二人いるとすると、同じ道を歩いていても前者の方が歩行速度は速くなるのです。

筋量が低下すると歩行速度は遅くなり、歩幅が狭くなります。

歩幅が狭くなると、股関節と足関節の可動域が狭くなります。

結果、さらに速度が遅くなり、歩くことが大変というレベルに落ち込んでいくのです。

このことは当たり前のように聞こえるかもしれません、いろいろ面白い要素を持っています。

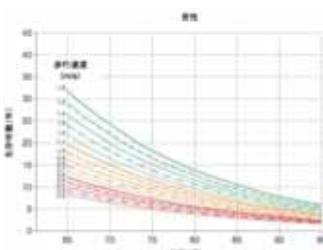
例えば

- ①普通に歩くのでは痩せにくい。(ゆっくり歩くとカロリーは消費されにくい)
- ②少しでも速足で歩くことは運動、トレーニングになります
- ③歩幅が狭くなると、筋肉も使われにくくなる。(チョコチョコ歩きは運動効果が低い)



さらに面白い文献もありました。2011年に報告されたレポートによると、高齢者の余命と歩行速度は関係があるということが分かったのです。

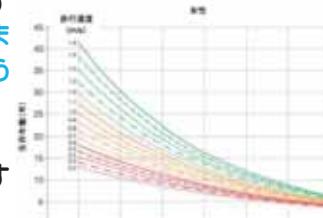
詳しいことは歩行速度と余命で調べていただくといろいろ出てくると思いますが、また簡単に言うと1キロを15分以内で歩けるスピードであれば平均余命を上回れる可能性が高いということなんだそうです。



平均余命というとまだ先のことと思う方も多いと思いますが、大事なことは歩くスピードには、その人の体力から余命までいろいろな事が反映しているということであり、早く歩くよう努めることで、体力の増強だけでなく、様々な疾患の予防、寿命を延ばす効果まで期待できるということなのです。

寒くて外に出にくい季節だからこそ、健康増進、寿命を延ばすためにも早歩きをしに岡崎市を出かけましょう。

食べた後も歩くと血糖値が上がりにくくなったりにくくなりますよ！



※ Studenski S. 2011より引用改変:歩行速度(n/s)による男性・女性の余命グラフ



効いたタレにクミンをこれでもかというくらい振りかけて食べるのがおススメです（中山先生談）飲んで食べて笑いの絶えない大満足の誕生日会でした。二次会はカラオケへ。森先生の「兄弟船」に酔いしれながら楽しい時間を過ごしました。最後は池袋の街中で人間ボルダリングを完成させておひらきとなりました。

赤羽にある姉妹院「はち整骨院」と合同で、下半期に誕生日を迎えるスタッフ達の誕生日会をしてきました！場所は池袋にあるスタッフ御用達の聚福楼！ここは羊の肩甲骨やウサギの肉など、ちょっと変わり種のメニューがおいしく食べられるお店です。辛みの効いたタレにクミンをこれでもかというくらい振りかけて食べるのがおススメです（中山先生談）飲んで食べて笑いの絶えない大満足の誕生日会でした。二次会はカラオケへ。森先生の「兄弟船」に酔いしれながら楽しい時間を過ごしました。最後は池袋の街中で人間ボルダリングを完成させておひらきとなりました。



影



天気が最高で気持ちよく走れました！  
1人負傷しましたが 笑楽しかったー！！

天気は見事な秋晴れ。風は爽やか。まさにマラソン日和。最高のコンディションでハーフマラソンを堪能した三人。中山先生、加藤先生が順調にゴールする中、関谷先生が足を痛めて撃沈（笑）一般参加のおじいちゃんが足をひきずりながらゴールし、走る場所を確保するカラーコーンが撤収され、中山先生が三本目のビールを開けようとしている頃にようやくゴール！記録にして三時間四〇分という、フルマラソンかとツッコみくなるような大記録を打ち立て、終了となりました（笑）

# タートルマラソン

## あしの整骨院

ご予約 〒174-0071 東京都板橋区常盤台3-20-8  
 お問合せ ☎03-5392-2633

ホームページ・Facebook

エキテンなどにも健康情報  
 やブログを公開中  
 「あしの整骨院」で検索！

12月の休診日毎週日曜日

24日(天皇誕生日の  
振り替え休日)

12日(水)は、勉強会のため  
午後からの診察となります。

年末年始 のお休み12/30(日曜日)～1/3(水曜日)

までとなります！お休み前後は  
 混み合いますので、  
 ご予約はお早めに！

あしのツイッター 

&lt;中山/エリアマネージャー&gt;



七五三、誕生日と無事に終わり、我が家はスノーシーズンに入ります！  
 早速けいごも室内でスキー履く練習笑  
 スキーの方も成長した姿を見てくれるかしら。。。

&lt;森/院長&gt;



いよいよ今年も、残すところ1ヶ月。ずいぶん昔に、年をとるごとに、月日が過ぎるのは速くなる。なんてことを聞き、そんな訳ねえだろお～！と、突っ込んでいた自分が、今年は恐ろしく月日が過ぎていくのを感じています(‘△`;)月日が過ぎるスピードを超越するほど好奇心と、行動力が欲しいと願う年末です。

&lt;関谷/鍼灸師&gt;



タートルマラソン撃沈しました(\*\_\*;  
 が、懲りずに1月の赤羽ハーフマラソンにエントリーしました(笑) 二の舞にならぬよう、週末ランを続けてしっかり準備していこうと思います！

&lt;山野井/受付&gt;



早いもので！今年も残りわずかですね(^◇^);  
 今年もたくさんの可愛いお子様と触れ合う事が出来てかなり癒されました。ありがとうございました。12月は娘2人が誕生日なので！バースデーパーティーします(o'▽o')

&lt;加藤/柔道整復師&gt;



今年はなんだかあっという間に年末になった気がします。来年は改めて運動の出来る体になりたいと思っているので、スポーツ全般チャンスがあればチャレンジしたいです♪

&lt;二瓶/柔道整復師・鍼灸師&gt;



今年はあしの整骨院に仲間入りして、仕事もプライベートも幅が拡がった年でした。色々な人に出会えて充実した幸せな一年だったと思います。感謝を忘れずに来年も精進していきます！よろしくお願ひいたします。



## あしの 整骨院

※オーシャン通信の配達がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。

⇒ メール ashino.seikotsuin@gmail.com