

歩くスピードに隠された秘密とは！



アイティオー
IT0のストレッチ教室

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

紹介患者さんの声

当院に紹介されて来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を紹介されましたか？

結婚する前は自分の体を振り返る習慣もなく、腰痛と肩の硬さはありませんでしたがそれが普通だと思っていました。

3年前程、結婚を機に奥さんから「行ってみたら～」と紹介を受け、「もう一人の体じゃないんだな」と思って来院しました！

――実際の治療を受けてみてどうでしたか？

週に1度の施術や、地獄のストレッチ(笑)を経て体は楽になり、今は2、3週間に1度の来院でも問題なく過ごせるようになりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

体をケアする習慣のない方は、自分の体への気付きがないので専門家に診てもらって、体がどうなっているのか・こうしたらもっと良くなるということを知ってほしいです。

自分で出来ていると思っている動きでも、人から見たら実は出来ていないということが私もありました。。

まず自分の身体を知って理解する事が大切だと思います。

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、息子さんと走り回れるように、体の準備をしていきましょう！！



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

Healthy Recipes

このコーナーでは身体にいいメニューを効果と共にお伝えします！

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！
消化促進や胃腸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すすめします！

材料【2人分】

長芋…150g 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

Oceans Crew News

会社のあれこれをご紹介しますオーシャンズクルーニュース

交通事故に注意！！



「オレはカロリーをこえていく」で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ありましたが、翌日病院で診察を受けるとアキレス腱が剥離しかけ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かたです。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

フィット国立院ヒジカタが
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と結果をお伝えします！！

今日のチャレンジ！

- ・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が、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

IT0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々が多くみられます。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
- ・首の筋肉を凝らしている方
- ・下をよく向いている方

①



②



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

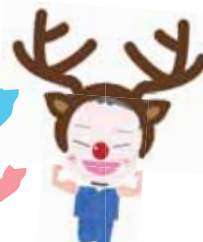


④



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)

EASY
DON'T THINK! FEEL!!

歩くスピードに隠された秘密とは！

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

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、体が硬い人が二人いるとすると、同じ道を歩いても前者の方が歩行速度は速くなるのです。

筋力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が、いろいろと面白い要素を持っています。

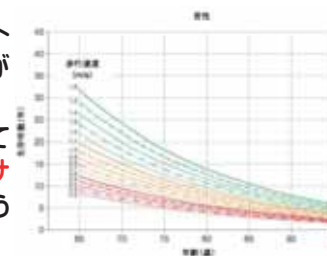
例えば

- 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える
- 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。

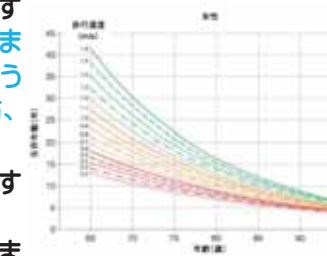
詳しいことは歩行速度と余命で調べていただくと思いますが、また簡単に言うと**1キロを15分以内で歩けるスピードであれば平均余命を上回れる可能性が高い**ということなんだそうです。



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、**早く歩くように努めることで、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て太りにくくなりますよ！



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

はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル1階
ご予約・お問い合わせ ☎03-3598-0035

ホームページ・Facebook・エキテン・インスタにも健康情報やブログを公開中！！
「はち整骨院」で検索！



今日の休診日

- ・毎週日曜日
- ・24日(月)天皇誕生日振替
- ・30日(日)～1月3日(木)
- ・12日(水)午前中
院内勉強会



年末年始のお休みについて
今年も早いものであとわずか！！
良い一年と締めくくれるようお過ごしくださいね！！
今年のはち整骨院のお休みは
12/30(日)～1/3(木)
の5日間です！！
良いお年をお過ごしください！！



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

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せてくれるかしら。。。



〈松村院長〉

この通信が届いている時には、松村ベビーが産まれているのでしょうか？今は自分がパパになるドキドキと我が子に会えるワクワクで、とても楽しみな感じですよ！そして、色々な患者さんからアドバイスを頂き感謝しています！後は実践あるのみ！！
もしかしたら、はちの誕生日（開院日）と出産日が重なるかも！？笑



〈本多副院長〉

長男の七五三が無事終わりました！
子供のイベントがあるごとに、どんどん父親としての自覚が増すのと、自分の父親の偉大さを感じます！
今度実家に帰ったら父親孝行してきます！



〈加藤先生〉

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ますので、スポーツ全般チャンスがあればチャレンジしたいです♪



〈長谷川さん〉

今年の年明けに都庁の展望台で初日の出を見てから、もうすぐ1年が経ちます！
歳を取ると新しい発見が少なくなるので、毎年何か1つ新しいことをしようと思うのですが、なかなか思うようにはいきません(´_`)



〈関谷先生〉

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



※はち通信の配送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 hachi.seikotsuin@gmail.com

皆様を支えられ

9周年を

迎えることができました！

遠回りすることが一番 近道

少し早いですが、

来年もどうぞ

よろしくお願いします！

はち整骨院一同