たまこつ通信

2020 1

1月1日発行

～新年特大号　今月のトピックス～

＊令和時代に伸ばすこと！
＊正しい走り方

多摩整骨院グループ代表　九原 慎介
日野院 院長　伊東 周一郎

＜発行所＞多摩整骨院　高倉本院　八王子市高倉町 12-31 ☎ 042-645-5096 www.tamakotu.com

多摩地域の健康寿命を高める多摩整骨院グループの４部門

- **治療院部門（多摩整骨院、グループ各院）**…マッサージ・鍼・整体・理学療法で、筋肉や関節の痛みを早期改善
- **トレーニング部門（からだケア整骨院・整体院）**…「痛みを出さない体づくり」を目標に運動指導を行なう
- **デイサービス部門（早稲田イーライフ各施設）**…ご高齢の方へのリハビリ指導。運動機能を改善・向上させる
- **訪問マッサージ部門（からだケア）**…治療院に通うことが困難な方を対象に、訪問スタッフが治療やリハビリを行なう

令和時代に伸ばすこと！

明けましておめでとうございます。多摩整骨院グループ代表の九原です。

昨年11月、八王子FMのラジオ番組『**愛LOVE八王子**』に出演させて頂きました。

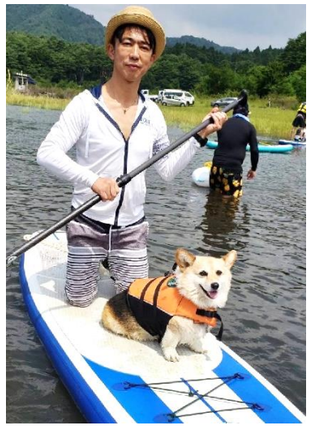
収録中、**愛犬が椎間板ヘルニアになった際に鍼治療をした**という話をしたところ、「うちの犬がなった時はお願い！」と多方面から大きな反響がありました。

我が家のコーギー犬は今年で14歳。ずいぶんと足は遅くなりましたが、ボールやフリスビーを投げると今もダッシュで追いかけたり、ごはんの時間には飛び跳ねながら、早くちょうだい！と催促してくるおてんばです。

犬の14歳は、人間に例えるとおよそ80歳。私がそれぐらいの年齢になっても、同じように食事をおいしくとり、快適に動ける体でありたいなとつくづく思います。

また、昨秋に行なわれた当グループの社員総会では、今後の全体目標として『**多摩地域の健康寿命を5歳引き上げる**』を掲げました。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と世界保健機関（WHO）が定めたもの。これを引き上げるには、いくつかの方法があります。



水泳は筋トレと有酸素運動を同時に行なえて効果的！

まず**1つ目は、バランスの良い食事。**

3大栄養素（糖質・脂質・タンパク質）を気にするだけでなく、脂質であれば良質なものを摂ることや、GI値（食後血糖値の上昇度）が低い食材選び、食べる順番。これらを意識することで、肥満や高血糖を予防します。

2つ目は、適度な運動と睡眠。

健康寿命を延ばす運動は、有酸素運動・ストレッチ・筋トレがあり、これらはそれぞれ体に及ぼす影響が異なります。

- 有酸素運動は心肺の強化・末梢の血流改善。
- ストレッチは体の柔軟性を高めることでのケガ予防。
- 筋トレは基礎代謝の向上や、姿勢を支える力の維持。

どれも大切ですが、動けばもちろん疲労も溜まります。なので、休憩や睡眠も適度に取りましょう。

3つ目は、知的好奇心を持ち続けること。

脳は常に新しい刺激を求めています。未経験のことに挑戦してみたり、行ったことのない場所へ行くといいでしょう。

もしくは読書をして想像力を養い、気になることは書き留めるのも効果的です。同等の情報を得る場合にも、スマホなどのネット検索と比べ、読書はより脳への刺激が高いといわれています。

最後の**4つ目は、社会との繋がりを持ち続けること。**

長く仕事を続けることや、地域のボランティアに参加するなど、自分が必要とされる場所では、脳から分泌される若返りとやる気のホルモンが活発になります。

ライフスタイルは日々変化していくものですが、できるだけ人と関わる機会をつくりましょう。

さて、健康寿命の引き上げ方について挙げましたが、**私たち多摩整骨院グループは何ができるのか。**ここで改めてご紹介させて頂きます。

当文面の上、欄外にて挙げた4部門が、多摩地域における私たちの役目となります。

また、全部門共通で**地域の方に講習会**（介護予防・姿勢改善・スポーツ指導など）や**無料体験会**を定期的に開催しております。

さまざまな部門がある当グループでは、各部門同士の連携向上に日々努めるのと共に、**医療・福祉系企業や同じ多摩地域内の病院との提携**を高めています。

たとえば、関節の手術が必要であると判断した患者様を、信頼できる医師に紹介し、情報を共有しながら今後の治療・リハビリに当たることが、この数年で可能となりました。

互いのできることを知り、協力し合うことで、**多摩地域に住む皆様の健康寿命を伸ばせる1年**にしていきたいと思います。

本来、「寿命をのばす」は「延ばす」と書きますが、**発展**の意味を持つ「伸ばす」を当てさせて頂きます。

余談になりますが、アメリカのとある医学誌に「**犬を飼うと長生きできる**」という研究報告がありました。

確かに、**毎日の散歩でウォーキング**や、**ご近所の方とのコミュニケーション向上**など、先に挙げた健康寿命の引き上げ方に通じる点が多々ありますし、何より**犬自身が無償の愛を与えてくれます。**この子のためにも長生きしようという活力になりますね。

ネコがトレードマークの多摩整骨院グループ、ひいてはネズミ年ではありますが、犬にも負けないよう頑張ってまいります。令和2年、本年もスタッフ一同宜しくお願い申し上げます。

【多摩整骨院グループ代表　九原 慎介】

“脳トレーニング”で脳年齢を若く・脳を活性化！

ことわざや慣用句の間違いを見つけて、正しい漢字に直しましょう。

次のことわざや慣用句の中に、それぞれ誤った漢字１文字が含（ふく）まれています。
間違っている漢字を✖に記入し、正しく直した漢字を⭘に記入してください。

例

御を仇で返す

✖ 御

⭘ 恩

		✖	⭘
問題１	笑う角には福来る		
問題２	有秋の美		
問題３	桃梨三年、柿八年		
問題４	危ない川を渡る		
問題５	ペンは銃よりも強し		
問題６	板上の空論		

“解答”は他のページに載っています。答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！

心を元気にする！ポジティブ名言

今月のテーマ　「時間を大切に感じられる名言」

2020年がスタート！　今年はどんな年になるだろうとワクワクする一方で、**昨年はあっという間だった…なんて感じている人も多いのでは？**　先の偉人たちにとっても「時間の使い方」については色々と思うところがあったようで、多数の名言が存在します。　今回はそんな**「時間を大切に感じられる名言」**をいくつかご紹介します。

今日という一日は、明日という日の二日分の値打ちがある（ベンジャミン・フランクリン）

フィラデルフィア・アカデミー（後のペンシルベニア大学）を創設したアメリカの政治家、ベンジャミン・フランクリンの言葉です。　「明日」は何が起こるか分からないものですが、「今日」は現在、起こっていることです。　**不確定な未来に期待するよりも、今日という今を大切にしましょう。**

時間って命の一部なんですよ　（平尾誠二）

ラグビー元日本代表監督の平尾誠二の言葉です。　この後には**「今の時間を大事にできない人は、未来の時間もきっと大事にはできない」**と続きます。　明日から頑張るから今日はいいや…なんて思わず、一日一日を一生懸命に過ごしたいものです。

少年老い易く、学成り難し。　一寸の光陰軽んずべからず（朱子）

中国宋代の儒学者、朱子の有名な言葉です。　意味は**「若い時期は短いのに学問は完成し難い。わずかな時間も無駄にしてはならない」**ということです。　**何かに没頭したり、挑戦したりと自由に行動できる時間は限られています。**　その時間は何よりも宝物。　大切に過ごしたいですね。

時間をうまく利用して、2020年も充実した１年にしていきましょう！

“発酵食品”活用レシピ

今回の発酵食品　塩辛

塩辛ポテト

材料（2人分）

じゃがいも……２個
いかの塩辛……６０ｇ
小ねぎ……適量

栄養価（1人分）

エネルギー148kcal/塩分2.1ｇ
利用可能炭水化物16.9g

作り方

❶ じゃがいもはくし形切りにして、水気を拭き取って冷凍する。

❷ ❶を180℃の油で揚げる。

❸ フライパンに、いかの塩辛と❷を入れて汁気がなくなるまで炒め、皿に盛って小ねぎを散らす。

ワンポイント

いかの塩辛は**発酵食品の一種**です。　塩分が多く、いかの旨みがたっぷり含まれているので、そのまま食べるよりも**調味料のように使うのがおすすめ**です。　主食を食べずに炭水化物不足になりがちな、晩酌のお供にいかがでしょうか？

「脳トレーニング」解答例

問題1	✕ 角	○ 門	問題4	✕ 川	○ 橋
問題2	✕ 秋	○ 終	問題5	✕ 銃	○ 剣
問題3	✕ 梨	○ 栗	問題6	✕ 板	○ 机

正しい走り方

明けましておめでとうございます。多摩整骨院日野院の院長にして、タマコツグループ随一のアスリート・伊東です。

新年といえば、**ニューイヤー駅伝や箱根駅伝**。「自分も走ろうかな」と見ていて思う方が多いのか、毎年三が日は多摩川の土手へ行くと、大勢のランナーが走っています。

ランニングは、安全に走れる場所があれば手軽に始められる運動です。しかし、走れる距離が伸びたり、スピードを上げられるようになると怖いのが**体の故障**。

せっかく始めた運動をケガで断念するのは悔しいもの。そこで今回は、**故障しない走り方**について述べていきます。

国内ランナーのケガで、一番多いのは**ヒザの痛み**。

日本人は畳など床での生活＝ヒザを曲げる、しゃがむ動きになじみがあるため、走る時も膝を主軸に、足を前に出そうとするクセが無意識に出やすい民族です。

そのクセがある人は、自然と足を大きく前に振り出す走り方になるのですが…歩幅を大きく稼げる反面、実は足に対して骨盤から上半身がついてきていない動きになります。

動きの遅い骨盤から上半身の負担は、最も力を入れて動かしているヒザに掛かります。これが続くと、ヒザへのストレスがたまり、故障の原因となるのです。

では、走る時にどこを意識すればいいのか？それは、**股関節**です。

股関節は、つまり足の付け根。この部分を動かすには、大殿筋（おしりの筋肉）・ハムストリングス（モモ裏の筋肉）を使うといいでしょう。効率よく動かせると、大きな推進力を生みます。

特に、**足裏が地面につく時～足がまた地面から離れる時の一瞬**に、きちんと筋肉を使えていると効果的です。これを身に付けるには、少しコツがいるのでやり方を紹介します。

① まずは使いたい筋肉に触りながら、ゆっくり歩いてみてください。上記の瞬間におしりからモモ裏で筋肉の力みを感じられたらOK！

② 同じくゆっくり歩いている状態で、足裏で地面を後ろへ押し出すように進みましょう。歩幅が小さくても、力強く体が前へ動いてくれます。

この２点を守り、おしりからモモ裏、そこに繋がる股関節を基点にして走れれば、骨盤から上半身も正しくついてきてくれます。ヒザ中心な場合の動きと比べて負荷が減り、体の故障を防げます。

さて、下半身の使い方を覚えたら、次は上半身について。

A. 背すじを伸ばし、猫背にならないこと

B. おなか、特にヘソから下の部分に力を入れ、軽くへこませておくこと

この姿勢で体を前に倒すと、転ばないように片足が自然と前へ出るはずです。さらに次の足を前へ…と繰り返していくと、正しいフォームで走れる形になります。

ＡとＢは、前出の大殿筋からハムストリングスのはたらきを活かすのに重要です。姿勢をキープするには、**半分に切った新聞紙１枚を上半身の前にかざして走る練習方法**があります。胸を張って走ることで、紙が体に張り付いて落ちない状態を保ちましょう。

さらに**腕の振り**次第ではタイムを縮めることもできます。しかし、これから走ろう！という方は、まずは今回お話しした下半身と上半身の意識から始めてください。なので、肩の力を抜いて自然に腕を振りましょう。走ることに慣れていて、詳しく知りたい方は日野院までどうぞ！

以上となります。理にかなった体の使い方を身に付け、楽しく長く続けられるランニングライフを送りましょう。

【日野院 院長　伊東 周一郎】