

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を高めよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
TEL092・593・6884

<http://2525-smile.jimdo.com/>

にこにこ通信

第 56 号 6 月 1 日

すまいる

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
TEL092・926・8222

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>



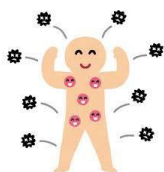
健康の要は歩く力!!

すまいるではお金をかけずに健康になる工夫を多々お知らせしています。散歩やウォーキングなど、歩くことは一番手軽な健康法。健康科学の分野で分かったことでは、ただ歩くことより、力強くさっさと速く歩ける脚の力が、年齢を重ねるにつれ、とても重要ということ。バネと筋肉のある " 脚 "こそ今後の人生の重要なサポーターであるということが分かりました。

その理由は？ これからでも強い脚を作るためにはどうすればよいのか？

江戸時代に日本中を歩きまわって初めて日本地図を作った人、伊能忠敬。ご存知ですよね。その総歩行距離は地球 1 周分、約 4 万キロとされています。地図作りを始めた年齢 55 歳の隠居後とされています。当時の平均寿命が 40 歳前後ですから 71 歳なるまでの 16 年間で歩き回ったこととなります。もともと体は弱かったそうですから、その健脚には驚きます。体力・脚力と決して自信はなかったでしょうが、どうやって弱点を克服したのでしょうか？

身体の声をよく聞く



伊能忠敬は自分が虚弱体質であることをよく知っていた為、健康には細心の注意をはらっていた。地図作りは根気と体力もいる長丁場の作業。疲れた時は無理せず休む、食事にも気を配り、持病の薬の服用も忘れないなど、健康管理には人一倍気を使っていた。食べ物の好みは、豆腐、鶏肉、かつお節、長芋、菜類など贅沢はしていないようです。自分の体の声を聞き、何を補えばよいかきちんと知っていたようです。

広い歩幅で歩き続ける



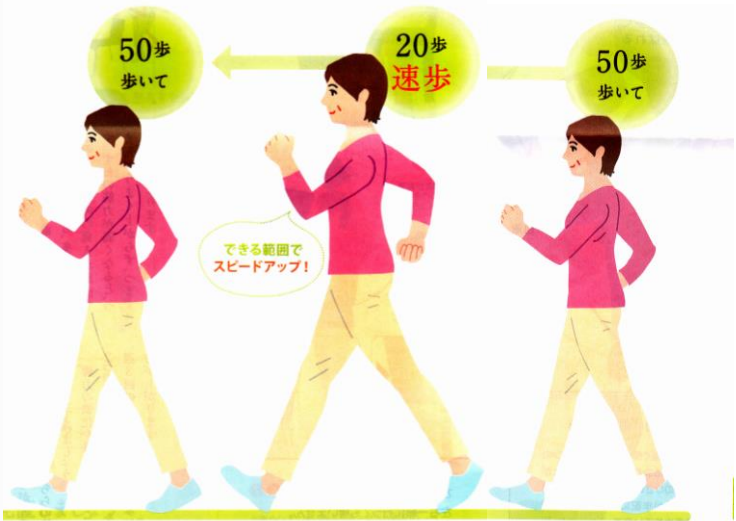
「歩行力」は元気で長生きのバロメーター

同じ年齢でも歩くスピードで寿命が変わる！ 歩行速度によって長生きできるかどうか差があった脚の筋肉は、心臓や脳などすべてにつながっている 脚の中で筋肉は分解と合成を繰り返している 運動と食事の両面からケアしよう



それでは実践しましょう!

- 先ずは力強く歩いてみる
- 歩く速度が大事
- “メリハリウォーク”



簡単筋トレ

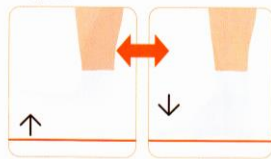
筋力がアップします。

つま先の上げ下ろし

イスに深く座り、かかとを床につけたまま、つま先の上げ下ろしをする。



チェック!



左右それぞれ10回ずつ。
左右一緒に行っても構いません。

ストレッチもセットで行うとさらに効果的

筋肉の柔軟性が高まり、血流も良くなります。

太もものストレッチ



ふくらはぎのストレッチ



脚力のために
筋トレも始めましょう

脚力の強化や維持に筋トレは重要

脚の筋肉は年齢とともに筋肉量が減少するというデータがあります。栄養成分が不足しないように食事など補うことを心がけたいですね

筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも5%引きです。遊びに行ってみませんか？

大人可愛いファッション&手芸材料の店

フアン