

2016年
9月

大田整骨院

阿久根院便り

～NO46～

…涼しくなったら…
ウォーキングのすすめ！

今日は、ウォーキング効果についてお話ししたいと思います。

★ストレス解消

無理をしなくともいいウォーキングは、ストレス解消にとっても効果があります。ウォーキングをすることにより、血液の循環がよくなり、自律神経のバランスが整います。周りの景色を見て、季節を感じながら歩くと、さらに気分もリフレッシュ！



★脳の活性化

有酸素運動であるウォーキングをすると、脳に酸素を大量に取り込みます。結果、脳の働きが活発になります。



★筋力の低下予防

筋力は、年齢とともに衰えていきます。ウォーキングで、筋肉に刺激を与えることによって、筋力の低下を予防します。

★オススメは…朝ご飯を食べる前に準備運動をしてから
最低20分以上！



※ 症状によっては、ウォーキングを控えた方がいい場合があります。心配な場合は、先生方にご相談ください。

腰・ひざにも
治療効果あり！！



★肥満防止

ダイエット効果はあまりないのですが、適度な運動量で基礎代謝が活発になるので、脂肪燃焼には効果大。肥満防止になります。



★生活習慣病の予防

肥満や運動不足が原因でなりやすいのが、生活習慣病です。ウォーキングによって、身体能力の維持ができ、血液の循環が良くなることで動脈硬化などの予防になります。

★心肺機能の向上

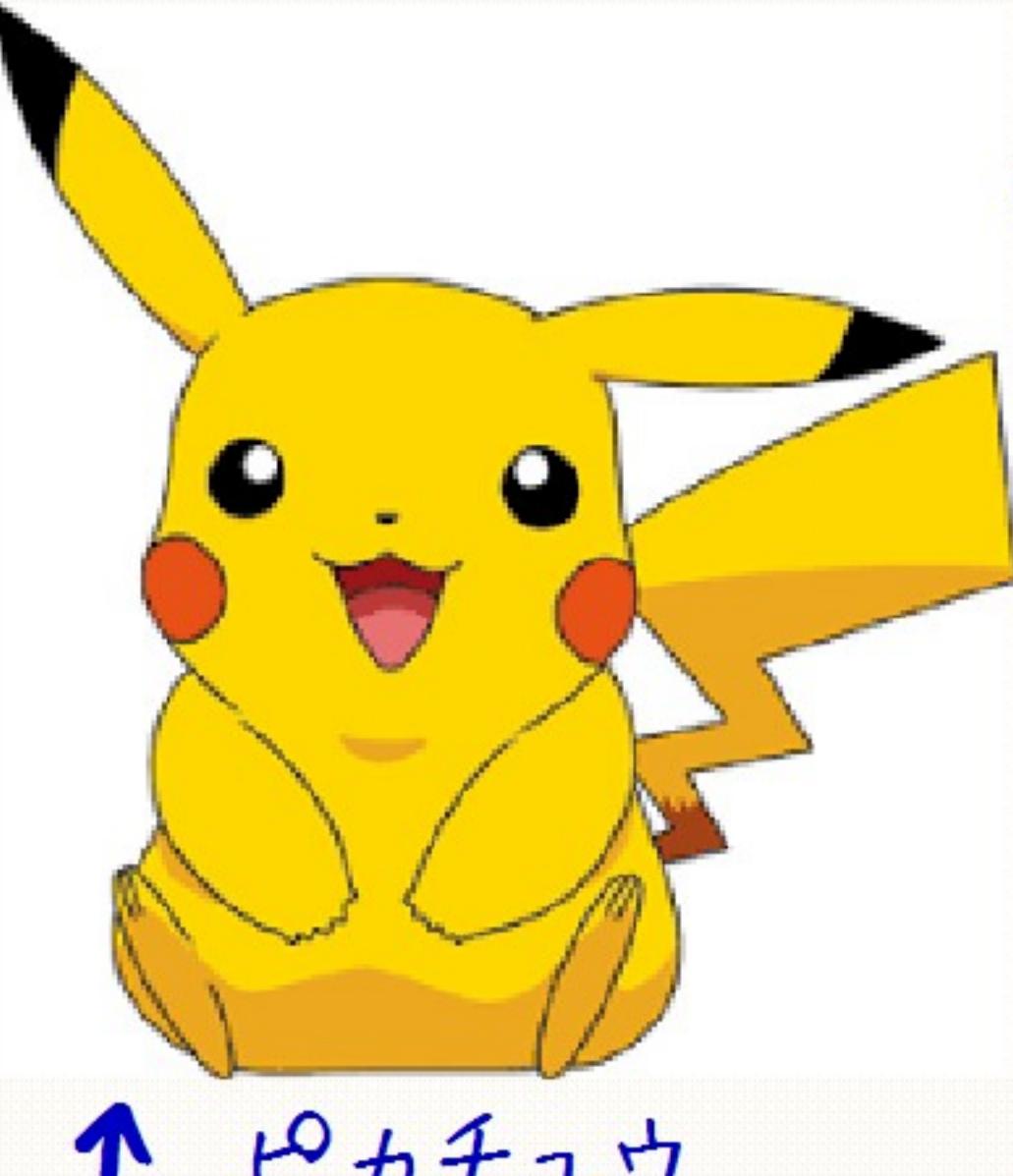
ウォーキングを行う事によって、呼吸が激しくなり、心拍数があがります。その効果で心臓や肺が強くなり、心肺機能の向上が期待されます。



熱中症に気をつけて！！

水分補給を忘れずに！
水だけでは、けいれん等がおこる可能性もあるので、経口補水液や、ポカリ等のスポーツ飲料水なら2倍に薄めて飲んでくださいね！！





↑ ピカチュウ

今、世界中で話題のゲーム

ポケモンGO!

阿久根院は
出現スポット!



↑ owner: sas1
pencincoint.org
Pokémonを
見つけたら、
このモンスター
ボールをあて
て、捕まえる
そうです。

ポケモンGO!とは、携帯電話の位置情報を利用して、現実世界を舞台として、そこに現れるポケモンを捕まえたり、他の人と交換したり、ポケモン同士でバトルさせたりして楽しむゲームです。阿久根院は、国道三号線をはさんで、すぐ目の前が阿久根郵便局。そのせいでどうか?本当は、自分で外を歩き回ってポケモンを探すらしいのですが、院長によると、なんと!うれしくなるほどに、大田整骨院内では、ポケモン自ら寄ってくるそうです。ちなみに、鹿児島院ではまだみつからないそうです。近くの田上公園には現れるとか。。。最近、道路の真ん中を、携帯とにらめっこしながら歩いている人をよく見かけます。先月は、運転中にポケモンゲームをしていて、とんでもない悲しい事故になっていましたね。本当に危ないです。くれぐれもマナーを守りつつ、気をつけて遊んでくださいね。



↑ フシギダネ
という名前です。



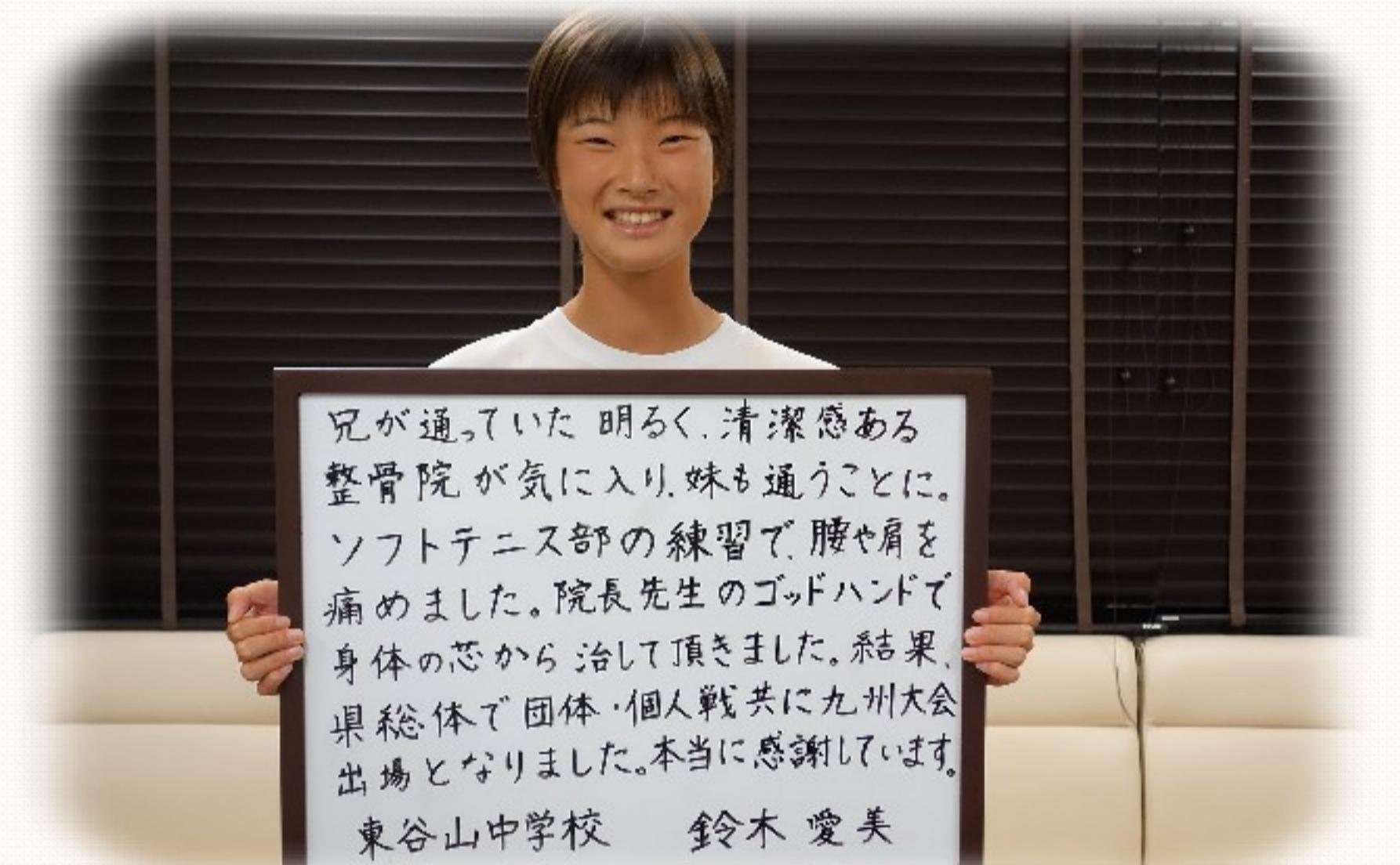
樟南高校ピッチャー 浜屋 将太くん
夏の甲子園 お疲れさまでした!



今年、夏の甲子園に鹿児島県代表として出場した、樟南高校のエースピッチャー浜屋君が鹿児島院に来院しました。県大会での決勝戦で、鹿児島実業高校との延長の上引き分け、そして再試合で、痛めていた腰が悪化したこと。甲子園に出発するまで、当院で3日間続けて治療を行い、ほとんど痛みがない状態まで回復しました。甲子園での試合は、治療院内でインターネットを利用したライブ中継を聞きながら、みんなで応援!!こんなにドキドキしながら応援したのは初めてだ!と院長。本当に、無事に投げ終えることができてよかったです。



鈴木 愛美ちゃん
九州大会へ



兄が通っていた明るく、清潔感ある整骨院が気に入り、妹も通うことになりました。ソフトテニス部の練習で腰や肩を痛めました。院長先生のゴッドハンドで身体の芯から治して頂きました。結果、県総体で団体・個人戦共に九州大会出場となりました。本当に感謝しています。
東谷山中学校 鈴木愛美

中学校でソフトテニスを頑張っている鈴木さんは、痛めていた腰と肩の治療に、谷山から通っていました。7月の末に開催された県大会では、団体で準優勝、個人では4位となり、宮崎での九州大会に出場しました。これからも、精一杯の治療で応援します!頑張ってくださいね。



～発行～

大田整骨院 阿久根院

阿久根市琴平町49

予約Telは 0996-73-3391

ホームページ www.ota-seikotuin.com/

