

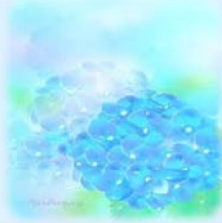
2013年
6月

大田整骨院



阿久根院便り

～NO7～



やってみよう！ 先月、南日本新聞で紹介されていた・・・

インターバル速歩を取り入れたウォーキング

全国一の長寿県、長野の松本市で市民ぐるみで5か月間取り組んでみた結果・・・

- ★ 体力基準である **太ももの筋力・持久力のアップ！**
- ★ 体力的に **10歳ほど若返り！**
- ★ 生活習慣病・・・ **高血圧、高血糖、肥満に効果あり！**



なんと・・・医療費20%削減！！されたとのこと。

基本 のやり方・・・ ゆっくり歩きと速歩を交互に繰り返す。

ゆっくり歩き 3分

※初めは少しずつ、慣れたら1日あたりの速歩合計15分程度を目指す。

速歩 3分

・・・ややきつと感じるくらいの早歩きで、3分間でいやになるくらいの速度

(例)

※体力低下が始まる30才を過ぎた頃からおすすめだそうです。

速歩2分

ゆっくり2分

速歩2分

ゆっくり2分

速歩2分

ゆっくり2分

*このパターンを朝昼夜に週4回以上行う

フェイスブック をされている方へ
フェイスブックに「大田整骨院」
があります。『いいね！』が
が、ぜひ『シェア』ボタン
押してくださいね！！



阿久根市山下にある

着生らんの聖



ロコミやTVや新聞でも紹介され、開園期間中は県内外からのたくさんの方々が、素晴らしい着生らんを楽しまれたそうです。植物にはあまり興味がないという院長も見ごたえがあり感動した！ときりに話をしていました。鹿児島院の有村先生のおじいちゃん宅です。園内では食事もできます。

また、来年を楽しみにしています。