



# しんまち 歳時記

第153号 2020年9月1日 発行

ホームページ <http://shinhari.com> フェイスブック <https://www.facebook.com/shinhari.expe>

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ピラーージュパオ1FA

TEL 0197-63-3770

しんまち整体院

〒024-0072 北上市北鬼柳19-68

TEL 0197-62-3575 江釣子ショッピングセンター・ハル1F

しんまちリハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5

TEL 0197-72-7124



今月も「しんまち歳時記」を読んで頂きありがとうございます。

残暑厳しいこの頃ですが、身体の調子はいかがですか？水分をしっかりと取って、身体を動かし汗をかいて、免疫力を高めることをしていきましょう！

さて、しんまちリハビリデイサービスに、新しく運転手さんが入社しました。毎日送迎ルートを私と回っています。佐藤さん(通称長さん)本院の患者さんでもあり、公共機関のバス会社に長く勤務して、つい先日までは幼稚園で送迎運転をしておりました。私から声をかけさせてもらい、今回に至りました。

長さんの話を聞いていると、サミュエル・ウルマンの詩「青春」の一節を思い出します。皆さんもどこかで目にしている詩ではないでしょうか？

“青春とは人生の或る期間を言うのではなく、心の様相を言うのだ。

優れた創造力、逞しき意識、燃ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心。

安易を振り捨てる冒険心。こう言う様相を青春というのだ。”

長さんが口癖の様に言うことに、「気持ちは20代の頃と変わらないよ。」と早口に言います。(笑)

自分の発した言葉は自分が一番先に聴くといいいます。良い言葉も悪い言葉もそうです。長さんが意識しているかは分かりませんが、正にアフアメーション(ポジティブな言葉の習慣)と言えますよね。それ以外にも人生の先輩からは多くの事を学ぶことができます。

そうそう、長さんはクラシックギターが趣味で、20代の頃から続けていて、今でも仲間と弾いているそうです。機会があったら是非聴いてみたいです。

院長はトレーニング後  
必ずプロテインを飲んでいきます！



株式会社エキスパート

代表取締役 浅川 進

こんにちは。しんまち整体院です。コロナ禍により、PALのイベントが軒並み中止となっていますが、おかげさまで毎日患者様で賑わっております。

そんな中、患者様からよく「ガコン、バコって音するよね?」「どんな治療してるの?」と聞かれるのですが、その正体はコレ、「トムソンベッド」です。

トムソンベッド



このトムソンベッドは頸、胸、腰それぞれのクッション部分が上下に動く構造をしています。

このクッション部分が下がった際に生じる衝撃(慣性の法則)を利用して、身体の各部を調整する仕組みです。安心してください。音はしますが、痛くはありません。

骨盤が歪む事が、他の関節の歪みや筋肉の張りを起こす原因になります。肩・頸こり、腰痛、股関節痛はもちろん、冷えやむくみ、痩せやすい身体作りなど幅広いアプローチが可能です。「自分の骨盤って歪んでないかな?」気になった方はぜひスタッフにお声がけください。

今月は敬老の日のためにプレゼント用の治療券を制作中です。(整体院のみ対象です。) Facebookにてお知らせしますので、ぜひチェックしてください。

## Yoko-taコラム

### 健康 なカラダ作りには、体温のキープが重要!!

コロナがまだまだ収束しない中、免疫力が大事になってきますが、免疫力には“体温”が大きく関わってきます。

カラダの隅々まで正常に血液が行き渡ること、健康が維持できます。理想体温は36.5度。そこから1度下がっただけで、免疫力は37%低下すると言われています。

では、日常生活で体温を理想的に保つには?

Qポイントは、体内にたくさんの熱とエネルギーを生み出し、酸化の害を克服する細胞内の“ミトコンドリア”を活性化させること! ミトコンドリアは低体温、低酸素状態が苦手なので、十分な酸素と一定の体温を保つことが大切です。

#### ①快適な睡眠

良質な睡眠が脳とカラダを回復させ体温リズムを整える

寝ている間は副交感神経が優位になり、成長ホルモンが多く分泌され、細胞の成長や修復お行い、ウイルスの侵入を防ぐ免疫力を高める。

#### ②適量の食事

“腹7~8分目”でミトコンドリアが活性化

意外にも食べ過ぎは禁物! 過度な食事は空腹時に働く酵素が抑えられてタンパク質が活性化されず、エネルギー生成と体温保持に重要なミトコンドリアが作られなくなってしまいます。

#### ③有酸素運動の継続

継続的かつ無理のない有酸素運動の習慣を作る

1日30~40分程度のジョギングやウォーキングを、心拍数120~140拍/分を保つことを目安に。有酸素運動によって、老化の原因である活性酸素とその増加に繋がるATPが消費される。少なくとも3か月は継続させるべき!



出来ることはありましたか?  
出来そうなことは、**今すぐ実行! 即実行!**

## Yahoo-jiオカコラム

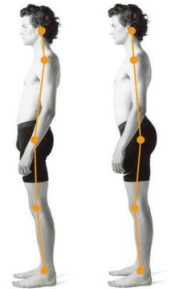
Part 1

## 姿勢チェック!!

真横から見て姿勢が一直線になっていますか?



←これが理想の姿勢。  
耳の穴、肩、大転子、膝、くるぶし前部が一直線になっていることが理想です。



これはダメな姿勢です→  
右は骨盤が前傾、反り腰の姿勢。  
左は骨盤が後傾の姿勢。  
どちらも軸が一直線ではありません。

普段の生活で、このような姿勢をとっていませんか?  
1つでも該当したら×  
今すぐ実行! 即実行!  
今すぐに止めましょう!



1日7時間以上デスクワークをする

たとえいい姿勢でも、座る時間が長くなるほど一定部位に負荷がかかります。

足を組むクセがある



どちらかの脚を上にして組むということが決まっている場合は要注意。骨盤の左右差に繋がります。