

Vol.100

院長 関の

Face to Face

2016年 10月 1日発行



若い女性の運動習慣が減少しているそうです。駅近の住まいと会社の行き来、買い物は荷物もあるので車がほとんど。休みの日は家事などで忙しく、運動する暇なんて作れない！。こういった現代事情が運動から遠ざけているのでしょうか。運動といえばまとまった時間にジムに行ったり、マシーンやヨガをする…。そのうちそのうちと思って

# 縄跳びを始めよう！



あつという間に1年が過ぎてしまった…。こんな方にお勧めなのが誰もが小学生の頃やっていた「縄跳び」です。縄跳びは有酸素運動です。心肺機能が向上します。ダイエット効果も期待できます。歩かないとどんどん衰える足底筋を鍛えてくれます。体幹も鍛えられ、何よりジャンプすることで内蔵を揺らして刺激を与えます。リスクといえは足首や膝へ

の負担が増えることです。ですのでコンクリートは避け、クッション性の高い靴を履くことをお勧めします。そして片足ずつ交互に跳ぶボクサー飛びができる足首や膝への負担が減り、長時間跳び続けるのにも適しているのも更にいいでしょう。

縄跳びは場所をとらず、道具も安価です。そして上手い下手は別として、誰でも経験したことがあるスポーツです。近所の目が…なんて言っている場合ではありません。明日からどうぞ始めてください。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの Face to Face は、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です