

Vol.116

院長 関の

Face to Face

2018年 2月 1日発行



若さを享受しているときは気付かずに時を過ごしてしまいがちです。加齢による様々な老化は免れられないものもあり、気づいてからでは時既に遅し...と嘆くことも。老眼になつてから老眼を治す、シワが刻まれてからシワを取るといのが難しいことはお分かりだと思います。しかし諦めるのはまだ早い。若さを保つ

まだ間に合う...若さを保つ3箇所の筋肉



ポイントには他にもあります。それが「口元」「お腹」「お尻」です。まずは口元。ここは声を出し、咀嚼や呼吸をするところ。この筋肉が衰えると鼻の下が長くなり、口元が弛み、ほうれい線が目立ってきます。もちろん咀嚼や呼吸、かつぜつも悪くなります。口元を鍛えるには、よく噛む、歌い、会話する、口元の運動をする...

など日常生活に取り入れることができず。そしてお腹とお尻です。お腹は十分な圧力がないと内臓が下垂し見た目はもちろん働きにも影響します。お尻の筋肉がなくなれば歩くことにも支障が出ますし、腰も支えているので腰も曲がってきます。骨盤低筋が弱まると尿や便のトラブル、肛門のトラブルも増えてきます。お腹を凹ませた状態でお尻に力を入れながら歩くことでどちらの筋肉も鍛えられます。こちらも日常生活に取り入れられます。是非明日からはじめてください。

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」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