



ごとろ整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol. 16 3月号

「ウォーキング」 について

3月に入りましたがまだ寒い日が続きますね。お布団から出るのに勇気がいらします（笑）

さて、皆さんは運動不足に悩まされていませんか？運動不足になると体力が落ち（抵抗力も）風邪をひきやすくなったり、筋力も低下して固くなりやすく、つってしまったりしてしまいます。他にも体に出てくる不調はいろいろあります。えっ？頭では分かっているけどきつかけが無い？やり方がわからない？

お任せ下さい。今月号はそんな皆様の為にウォーキングについて取り上げました。これを参考にして下さい♪

①まずきつかけを作ろう！

ここが一番難しいところかと思えます（笑）「こきさえクリアすれば運動に踏み切れるはずですよ。ではどうきつかけを作るのか。一つは「目

標を持つ」という事が大切です。ちよと離れた所にコーヒーを飲みに行く。最初はこんな目標で十分。生活の中に「歩く」という動作を少しづつ取り入れていきましよう。慣れてきたら時間を決めたりするのいいと思います。もう一つは友達を誘う！一人だと妥協してしまったりつまらなかつたり：それを友達に補ってもらいましよう。

②歩き方は？

いざ歩こうと思っても良く分からないのが歩き方。ウォーキングでは普段とは少し違った歩き方をすると効果的です。ポイントは3つ！一つ目は普段歩いているよりも歩幅を少し広げて歩く。二つ目は腕を前後に大きく振る。（肩甲骨を意識しながら歩くと効果的）三つ目はスピード。あまり速すぎるとバテてしまうので、会話が出来るぐらいがベストですよ♪

③時間はどのぐらいが良い？

当院がおススメしているのは40分です。でも、運動をしていなかった人が最初から40分だと体が痛くなってしまう事もあるので、最初は10分、15分：というように徐々に増やしていくのが良いでしょう。もし途中で痛みが出たら中止しましよう。放っておかず、すぐにごとろ整骨院へ！原因を探り、次回のウォーキングに役立てると良いでしょう。

運動をすると、家に帰ってからの食事がおいしくなったり睡眠がとりやすくなったりと、生活の中で体調が整ってきたり楽しみが増えたり良い事がたくさんあります！
良いこと尽くしのウォーキング、皆さんも始めませんか♪
（副院長 長谷川 政之）

ごとろ整骨院
携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30
15:00 ~ 20:00
土曜日は午前中のみ
日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の
独自療法です。他院では受けられません!!!

今月院長は3/16・30（水）お休みです。

予約はこちらへ↓

キュウナヨウオ-ゴト

048-942-0510

診療時間のみ受付です