

★ 治療院・整骨院

第14号毎月200枚限



千樹館だより

発行責任者／千島直樹

住所：千葉県印西市浦部 163-5

電話：0120-080-134

HP：：<http://seniyukan.sukkiri.org/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

定休日：火曜日・水曜日

3月号

【2016年 3月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
		1 休	2 休	3	4	5
6 TRK	7	8 休	9 休	10	11	12
13	14 休	15 休	16 休	17	18	19
20	21	22 休	23 休	24	25	26
27	28	29 休	30 休	31		

【当院では、交通事故の専門治療が可能です。】

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療をお受けします。早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療でも患者様の**交通事故治療負担は0円です！**

一切治療費はかかりませんのでご安心下さい！

書類のやり取りや慰謝料の問題などは・・・

当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、

バックアップしてくれます。

悩まないで大丈夫です!(^^)!

お気軽にご相談下さい。

こんにちは 院長の千島です。

今年の冬は特に暖冬が続きましたが、ようやく春の気配を感じられる季節になりましたね。うらうらと春の訪れを感じる“3月”ですが、3月といえば、やはり昨年起きてしまった『東日本大震災』が思い出されます。

1000年に一度の未曾有の大震災「3.11」から、早いものでもう1年が経ちました。本当に時の流れの早さに驚いてしまいます。時折テレビで目にする震災の映像を見るたび、昨日の事のように感じるのは私だけではないでしょう。最近全国各地で強い地震がたびたび起きているせいか、今でもあの日から継続した日々が続いているように感じてしまいます。今なお被災地では不安の中で暮らしている方は大勢いらっしゃいます。

そういった方々にとっては本当に辛く、大変な1年だったのではないかと、胸中察するにあまりあります。また、この1年で起こった変化は、もちろん環境の変化もあるでしょうが、多くの人にとっては“心の変化”も大きく与えたことと思います。特に、若い人達が「ボランティア」に携わる姿は、厳しい現状の中でも光明が差す思いでした。この震災では“モノに対する感謝の気持ち”を持つ大きなきっかけにもなったように思えます。この震災は間違いなく“歴史の1ページ”に刻まれると思いますが、現状では、まだ『過去の出来事』として捉えるには早く、今なお続いている現在進行形と考えることが、とても大事なのではないかと考えています。今一度、『自分は被災地や被災地の方々のために何ができるのか?』、こういった質問を自分自身に問いかけてみることで、「3.11」を乗り越えていくことができるのかもしれないね。

院長千島直樹



正しいウォーキングでダイエット・脂肪燃焼効果を高める呼吸の仕方

ウォーキング呼吸法の目的は多くの酸素を体内の血液中や臓器に供給し、全身の代謝機能を活性化させることであり、ダイエット・痩せるための脂肪燃焼効果を高め、様々な健康効果を得る事ができます。

ウォーキングの呼吸法は「しっかり吐く」を意識した「腹式呼吸」

ウォーキングでの呼吸法は、下腹部で息を吐くことを意識した「腹式呼吸」が心肺機能を高め、脂肪燃焼効果を高めるのに効果的です。腹式呼吸での歩行のポイントは「しっかりと息を吐き出す」よう意識するのです。息を吐く、つまり肺にある空気をいったん外に出さないと、新しい空気を取り入れる事はできません。肺で行われるガス交換（二酸化炭素を排出して、新しく酸素を取り入れる）の効率を上げるには、何よりもまず息を吐く事が大事です。成人男性であれば、深呼吸で約4リットルの空気を肺に入れることができますが、呼吸が浅いと1リットルほどしかガス交換が行われないのです。

腹式呼吸は横隔膜を動かすことで代謝機能が向上する

スムーズな腹式呼吸は有酸素運動であるウォーキングの脂肪燃焼を上げる重要なポイントです。腹式呼吸を行う事で横隔膜が上下に動かされることで内蔵を刺激すると、血行が良くなり代謝機能がアップすると

いわれています。それは胸式呼吸の3倍程度になります※胸式呼吸：胸郭の肋骨にある肋間筋のみで行われる浅い呼吸のことを言う！

横隔膜の広い範囲での上下運動効果は、腹筋と背筋をより使う事で、ウエスト引き締め効果があり、胃腸を刺激することで、便秘予防にもなります。ウォーキング中の呼吸、すなわち心肺機能とは、

「体内に酸素を取り込む」働きと「体のすみずみまで酸素を運ぶ」働きです。健康づくりとは何か？と問われれば、この生命維持のために最も重要な機能を向上させる事。そして、いつまでも元気で快適に生活できる体をつくるためです。

