

院長の呟めになる話

Vol. 1.5

こんにちは！羽田野です。皆さん、お医者さんに「じゃあ後は自分で運動してください。」って言われたことはありませんか？そう言われても・・。どんな運動をしたらいいか分らない・・・。そりやそうですよね？分かっていれば最初からやっていますもんね(^.^) 今日は皆さんに手軽にでき、色々なものに効果がある

『大また歩き』についてお話をします。そもそも運動と言うのは、関節を大きく動かして筋肉を伸び縮みさせることを言います。なので、一生懸命家事をしていてもそれは殆ど運動にはなっていないのです。じゃあ関節をどうやったら動かせるのか？それは大また歩きなんです。コツは後ろ足の股関節が伸びている感覚で歩くこと。横から見た時に、「入る」ではなくて「人」という字の形で歩くことです。距離は電信柱の間1~3本分(約30m~100m)で充分です。必ず毎日通る道の電信柱を決めると一日必ず2回は歩けますよね。これを繰り返すと普段の歩きも大またになります。立ちっぱなしでの痛み、座りっぱなしでの痛み、中腰での痛み、猫背、下半身のむくみ、下腹部のたるみ、等々。このような色々な効果がありますので是非試してみて



ください(^.^)

『入る』という形になっている。『人』という形になっている。