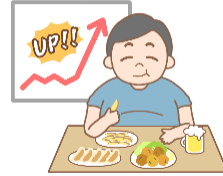




新しい健康講座を開始しました

当クリニックでは、人間ドックご受診の方を対象に、健康情報の発信を目的として健康講座を無料で実施しております。7月より「乗っちゃいけない!!ケットウ（血糖）コースター ～血糖を上げにくい食事のコツ～」と題して、血糖に関する内容に変更しました。血糖が急上昇・急降下するときの弊害や血糖の上昇を穏やかにするための食生活のポイントなどをお伝えします。待ち時間を使い、新型コロナウイルス感染症対策を万全に行った上で運営しておりますので、お気軽に安心してご参加ください。



オンラインによる運動講習会

当クリニックで職員向けの運動講習会として、『MTX ACADEMY』のインストラクター田邊様と吉田様からツボを押してリラックス効果を得る方法や効果的なストレッチ方法、筋力アップトレーニングなど、ソーシャルディスタンスを保ちながらオンラインにて指導を受けました。初めてのオンラインによる運動講習会でしたが、画面越しでも細かく伝わり効果的な運動を行うことができ、また当日休みの職員も自宅から参加できるなどオンラインならではの利点もありました。

インストラクター田邊様より当日の感想などを寄稿していただいたので掲載させていただきます。

初めまして。私たちは東京・四ツ谷にあります『MTX ACADEMY』というスポーツ施設で運動指導などを行っています。『MTX ACADEMY』は、施設内に野球やゴルフなど競技の練習ができるフロア・トレーニングフロア・鍼灸整骨院が入っているオールインワンの運動施設です。スポーツでは5歳の子どもの運動教室からトップアスリートのトレーニングまで世代も競技もさまざま、トップアスリートへの技術提供と彼らとの掛け合いから生まれたノウハウを子どもたちに伝えていくことを使命として活動しています。また80代の方の病気の治療や、神経疾患の方の機能回復訓練まで、スポーツの枠に収まらずさまざまな目的の方々に利用していただいています。

今回は大宮シティクリニック様よりご依頼をいただき、病院で勤務されている方々向けに運動指導を行いました。オンラインでのトレーニングだったので場所を取らず道具も使わずに簡単にできる内容に絞り、前半は鍼灸師のトレーナーがツボを利用したストレッチで体を緩め、後半は全身を大きく動かす体操を行いました。

実施後に「短時間で効果がある運動の仕方を学ぶことができてよかった」「運動の大切さを改めて感じ、生活を見直す良い機会になった」「簡単にできるストレッチのポイントを知ることができ、生活に取り入れようと思った」などのお声をいただきました。指導中も集中して話を聞いてくださり、また後半には「キツイ!」といった声とともに徐々に表情が豊かになっていくのが見え、オンラインという表情のわかりにくい形式の中でも大きなリアクションをいただき安心しました。

我々の施設名『MTX』はMOVETEXの略で、Move+Technology+X（無限の可能性）の造語です。Moveには物や体を動かすという意味の他に、心を動かすという意味があります。英英辞典には下記のように説明されています。

“to make someone feel strong emotions”

“to cause someone to do something”

体を動かすことが心を動かすことに繋がり、そしてエネルギーを持った心身は何かに向かって突き動かされる、ということなのだと思います。体を動かすことの喜びを感じ、体と心が変わり、人生の充実を実感できる、ということを一でも多くの方々に体験していただけたら幸いです。

インストラクター田邊様より

ご指導いただいた内容を具体的にお伝えします。

《ツボ押しの場所と効果について》

- いんどう 印堂 : 眉間の間にあるツボ（リラックスし寝つきがよくなったり、集中力を高める）
- いちゆう 委中 : 膝裏の真ん中の凹んだ部分にあるツボ（血行促進につながり、脚のむくみの改善や脚の疲れをとる）
- あしさんり 足三里 : 膝の皿の下側、真ん中より外側にあるくぼみから指3本分下の骨と骨の間にあるツボ（胃腸の調子を整える）
- てさんり 手三里 : 腕（前腕）の外側にあるツボ（肩こり・首こりの解消）
- きよくち 曲池 : 肘を曲げたときに出来る先端にあるツボ（肩こり・首こり解消）

《ストレッチと筋力アップトレーニングについて》

日常生活では猫背になりやすく、デスクワークなどでどうしても首や胸が丸まり、手首も内側に入り丸まった姿勢になりがちです。そのため手や指をそらし、肘を伸ばし、胸も広げるような普段とは逆向きのストレッチを行うと効果的であることがわかりました。



最後には職員の質問にも答えていただきました。ご参考までにその一部をお載せいたします。

- 質問：筋肉は休ませた方がよいのでしょうか、もしくは毎日継続して筋肉トレーニングを行ったほうがよいのでしょうか？
- 回答：ボディビルダーのように筋肉にボリュームを持たせることを目的とする場合は、休ませてから筋肉トレーニングをした方がよいです。そうでない場合は、毎日少しずつ行った方がよいです。
- 質問：筋肉が付きやすい人とつきにくい人の根本的な差は何ですか？
- 回答：遺伝的な要因がかなり高いと言われてます。体質によって筋肉が発達しやすい刺激が違うということがわかってきました。さまざまな筋肉トレーニングを試してみて、一番変化が現れるものを個別に見つけていくことがオススメです。
- 質問：運動嫌いの人は、全く運動をしないのと気持ちばかりの運動ではどのくらい効果に差がありますか？最低限の筋肉を保てるオススメの運動があれば教えてください。
- 回答：ちょっとだけでも運動は行った方がよいです。どれか一つだけと言われたら、『スクワット』がオススメです。運動をすることで前向きになれる効果があるので、是非運動を始めましょう！

私たち職員は今回学んだことを大いに活かし、皆様にも情報提供していければと考えております。運動不足で日頃から身体を動かしていない方は、是非ツボ押しや筋力アップトレーニングなどを行い、心と身体を健康を保っていただきたいと思います。

健康相談室 南八重久美



健康相談室だよりは当クリニックホームページにも掲載しております。バックナンバーもご覧いただけます。

＊ ＊ ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください ＊ ＊

ホームページ URL : <https://www.omiyacityclinic.com/>

ご意見・ご感想 : sodan@omiyacityclinic.com

