

朋和カイロフォーラム
JAC認定治療院

2014年
新年号

発行所 〒461-0022 名古屋市東区東大曾根町13-1 Tel 052-935-6788
 フリーダイヤル 0120-131-007 <http://www.howa-c.com>

健康づくり「今でしょ！」

「健康づくり いつやるか？」
 「今でしょ！」



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。一年の計は元旦にあり。健康づくりに、一步踏み出してみませんか。

中でも頭に置いていただきたいのが、「ロコモティブ シンドローム (ロコモ:運動器症候群)」です。

ロコモとは、骨、関節、筋肉といった運動に関係する器官が衰えて、要介護や寝たきりになったり、そうなる危険性が高まったりする状態のことで、日本整形外科学会が 2007 年から予防キャンペーンに取り組んでいます。

厚生労働省の平成 22 年国民生活基礎調査によると、要介護となる原因のうち、運動器疾患である「関節疾患」「転倒・骨折」は、20%強とトップを占め、要介護より介

護度が低い要支援では、この割合がさらに高くなります。この傾向は女性に顕著で、これは女性が骨粗鬆症になりやすいことと深い関係があります。

この結果は、健康寿命を延ばすために、メタボに加えてロコモに注意、ということをお教えしてくれます。

人間の筋肉は使わないと、どんどん衰え、80 歳では若いころに比べて 30~40%も減るとされていますが、反対に毎日少しずつ運動を続ける、つまり「貯筋」に心掛けることで、減少にかなり歯止めをかけることができることも知られています。

よき食生活や睡眠に加えて、ちょっと遠回りしてのウォーキング、10分だけ早起きしてのラジオ体操やストレッチなど、続けられそうな小さなことから取り組んでみてはどうでしょうか。

ロコモの改善と予防には、カイロプラクティック治療も大きな貢献が可能だと考えています。今年も、一緒に健康づくりに励んでいきましょう。

(院長：和田 孝一)

新年は1月6日月曜日より通常どおり 治療開始致します

医療控除用の領収書を発行しています

年間医療費が他の医療機関（病院、歯科・等）の医療費とあわせて十万円以上になると医療控除の対象となります。ご入用の方はお知らせ下さい

今日から始めよう ウォーキング

体操の前に必ず準備体操を！初めて運動を始める方は直ぐに筋肉痛や関節痛が起こります。

早めのカイロ治療でケアを怠り無く！

わいがやわいがやわいがやわいがや

あけましておめでとうございます○毎年の事ですが一年を振り返ると想像を超す様々な出来事が通り過ぎていきます。ただ毎年年老いて行く事は間違いない事実です○昨年11月東京開催のシンポジウムに参加したときのこと、山手線車中でちいちゃな女の子に“おじいちゃんどうぞ座って下さい”と席をゆずられました！嬉しさと、驚きと、悲しさと、複雑な気持ちでありがとうと座らせていただきました○老いとは突然、やって来るものですね、皆さん他人事ではありませんよ○ロコモティブシンドロームは30才台から始まると言われます、あとで後悔しないように、健康体を意識したライフスタイルを確立しましょう○お早目のご来院をお待ちいたしています。

