



# 一日一万歩は どこからきたのか？

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422  
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

1週間のうち一万歩以上歩いた日が5日。マツモトの平均的な歩数です。  
携帯と連動したスマートウォッチを付けているので、アプリを開くと自分の歩数や心拍数などをチェックすることができます。

1万歩を超えると時計が振動して画面に花火が打ち上げられ、お知らせしてくれるのがうれしいんですよ。  
しかし、いざウォーキングだけで一万歩というのはかなり時間がとられます。  
平均的な歩行速度は時速4キロメートルと言われていますが、このペースでは1時間40分から2時間程度歩かないと達成できません。  
普通に暮らしていたらそんなに歩く時間は作れないですね。

### そもそもなぜ一万歩なのでしょう。

実はこの基準を作ったのは厚生労働省だったのです。  
健康日本21という国民の健康寿命を延ばすための取り組みを行っており、その中の「身体活動量と死亡率との関連を調査した研究結果」から1週間に約2000キロカロリー（一日約300キロカロリー）以上のエネルギー消費に相当する身体活動が推奨されており、普通のペースで1000歩歩いた時の消費カロリーが30キロカロリーとなるので、1日300キロカロリー消費するための歩行数が一万歩となる。  
と、言うところから一日一万歩という目標が生まれたようです。

### それはわかったけど、結局時間がないよ。となる人のために。

またまた厚生労働省から数字をもらってきますと、平成30年の国民健康・栄養調査によると、日本人の一日あたり平均歩数は成人男性が「6794歩」成人女性は「5942歩」となっています。  
もちろん一人一人の歩数は違うので、歩数計やアプリなどを使って調べていただくことが前提となりますが、この数字でいえば男性はのこり約3300歩、女性は約4000歩と考えることができ、30～40分程度ウォーキングすることで一万歩が達成されます。

## VOICE

52

### 患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

#### ――どのように当院を来院しましたか？

子供が4ヶ月くらいの時に、ママ友から「骨盤矯正はしておいた方が良いよ～！」と言われていたので、産後の骨盤矯正で来院しました。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

以前はフラやヨガなど体を動かしていたのですが、子供が生まれてからはなかなかできず、さらに仕事と育児の疲労で自分でも驚くほど体が硬くなっていました。施術だけでも体の調子は全然ちがいますが、リアラインをやり始めてからは、嘘のように体の動きが良くなりました！施術の効果をより実感して、さらに維持まで出来るようになり魔法みたいですよ！（笑）

それまでは体の動きが悪い時はなるべく動かないようにしていましたが、リアラインの効果を知ってからは、自分は動いた方が楽になるとわかって家や職場で少しでも動くようになりました。

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

スクワットひとつとっても本来はどこでも出来るんですが、なかなか出来ないのが人間ですね。

かと言ってお金を払ってやるのも…と思っているアナタ！！（笑）

是非リアラインをやって違いを実感してみてください！

## 身体を知るきっかけ

Tさん 40代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
国領院 母袋先生  
主訴：腰痛・頭痛  
治療内容：保険診療・骨盤矯正  
リアライトレーニング

担当の母袋先生から一言



Tさん、インタビューにご協力いただきありがとうございました。バランスシューズリアラインを使ったレーニングで腰の動作がスムーズになったのを見た時に、身体の使い方も大事なんだと一緒に体感させていただきました。これからも当院での治療がご自身の身体を知るきっかけになっていただければ嬉しいです！



さらに運動効果という面で見ると、連続して歩く必要はなく、10分を3セットでも25分と5分でもいいそうです。また、週末に2時間歩いたら、平日は3日間ウォーキングを休むなどの分割でも効果は変わらないそうです。  
 例：一日普通歩行が7000歩あるケースですと、必要歩行数が3000歩、約30分とした場合、週の目標は30分×7日で210分となります。  
 日曜日に120分歩いているので、残りは90分となり、30分×3日となります。  
 日曜日も通常と同じ活動量+2時間のウォーキングの場合

**歩くことは体に良いのか？**

「歩く、からだにいい」でGoogle検索すると6270万件ヒットします。これは「歩く からだに悪い」の2830万件の2倍強。しかも、悪いうちのほとんどが歩きすぎに関することでした。

現在、論文レベルで発表されている歩くことの効果は

- ・歩くことで2型糖尿病、心臓病、がんなどのリスクを下げる
- ・歩くことは呼吸器に関連する死亡リスクを35%下げる
- ・歩くことは脳内の緊張をやわらげ、うつ病のリスクを下げる
- ・歩くことで寿命を左右する「テロメア」が伸びる
- ・歩くことで若さをつかさどる「テストステロン」が増える
- ・歩くことで認知症リスクを下げられる

などが報告されています。(それぞれ歩行のスピードや各種条件に若干の違いがあります)

ちなみに歩きすぎの簡単な判断方法は次の日に関節が痛む、疲れが取れないという2点が分かりやすいのではないのでしょうか。

**どんなふうに歩けばいいの？**

それは、どんな効果を期待しているかによって変わります。



**ダイエットしたい**

→食前に30分程度、軽く息が上がるくらい

**血糖値が気になる**

→食後30分以内にやはり30分程度



**持久力を付けたい**

→少し長い時間歩く方がよさそうです

**不眠対策**

→朝方日の光を浴びながらゆっくり歩くこととなります



しかし、現状歩く時間のない方であれば10分でもいいので歩いてみるのがいいと思います。お昼休みに5分でどこまで行けるか試してみてください。帰ってくれば10分達成です。人の身体は歩くようにできているので、歩きはじめると、どんどん距離は伸びていくはずですよ。

すぐに効果を期待せず、気が付くと歩くのが楽しくなっている。こんな形がベストだと思いますので、まずは頑張りすぎずにご自身にとって負担にならない時間やルートを生活の中に組み込んでみてください。



**なかやま先生の**

**ジュニアアスリートのための体の使い方！**

**ストレッチで体を柔らかくする??その②**



前回の相反神経抑制ストレッチやっていますか？

真面目に取り組んだ人は効果を実感していると思います。

今回も前回に引き続き体を柔らかくする方法をご紹介します！

今回はねじれについてです！

ナカヤマは体の固さの大半は捻じれていることから起こっていると考えています。

想像してみてください。

ただのタオルと、固く絞られたタオル、どちらが柔らかいですか？

当然絞る前のタオルですね。

続けて想像してみてください。



着ているアンダーウェアやスパッツがグルグル捻じれていたらどうでしょう？窮屈ですよ。

動きづらいと思いませんか？我々はその捻じれを固さとして感じているのです。

実は体そのものも皮膚という全身タイツで覆われています。その皮膚の下は筋膜という膜で覆われています。この皮膚や筋膜が自分の癖や繰り返しの動作の中で捻じれてしまうのです。そしてその捻じれが体の固さになるのです。ですから、体の捻じれを取っていくと体が柔らかくなっていきます。

今回は体幹、腕、足の捻じれのうち、体幹の捻じれをとるためのストレッチをお伝えしていきますね。

**体幹の捻じれを取るためのストレッチ**

- 1、仰向けで寝ます。両手はバンザイ。手のひらで地面を触ります。
- 2、片方の足を上げ、反対側に倒していきます。
- 3、倒した足の外側から体の横、そのまま同じ側の腕までが一直線で伸びていくようなイメージ
- 4、その状態から大きく体を膨らませるように息を吸い、そして吐きます。大きな呼吸を3回繰り返します。
- 5、できればそのままうつ伏せにコロんと転がります。
- 6、今度はうつ伏せの状態から同じ側の足を1からの手順でやります。1~4の逆バージョンです。これで片側の順捻じりと逆捻じりの両方のストレッチができます。
- 7、上のストレッチをやった足と逆の足で同じように繰り返します。



片側2つずつ。計4つのストレッチです。

繰り返しやって捻じれがとれていくと、前屈や後屈がどんどん柔らかくなっていきます！捻じる、反るが柔らかくなっていくと、前に書いた投球動作系の動きもためやしなりが出るようになり圧倒的にパフォーマンスも上がっていきます！怪我のない正しい使い方パフォーマンスアップ。どんどん楽しんでください！！



# クーラー冷え性のアシを使おう！



暑い！でも、室内に入るとクーラーがひんやり。文明ってすごいなあと感じる毎日。ひと仕事終え、いい汗をかいて帰宅。浴槽に湯を溜めザッパーン！すごく気持ち良いですよ〜(〇^)

でも、そこでふと気づく。あれ？自分の体冷たいぞ？こ、これはクーラーによる冷え症ではないか！？

前置きが長くてすみません。クーラーより扇風機派、コラよりカルピス派の小林です。

最近、クーラーによる冷え症について相談をよく受けます。冷え症は女性が多いと思われがちですが、男性からのご相談も多いです。まさに、**クーラー冷え症**多発中・・・。

そんな患者さんには、**鍼灸の治療**と併せてご自宅でできるセルフケアをお伝えしています。今日はその一部、ドライヤーを使用したケアをご紹介します。



## ～やり方～

・温めたいツボに、**弱い温風**を近づけていきます。最初は10cmほど離れたところから徐々に近付けましょう。心地よい温度で温めて下さい。

・朝、夕2回。1回あたり**1分～2分**が目安です。

※長時間やれば効果が上がるものではないので、1分～2分を目安にし、**熱い！**と思ったら お肌から離してください。

※**乾燥肌**の方は、タオルや服の上から温めるのがおススメです。

## ～おすすめのツボ～

太溪 (たいけい)

内くるぶしとアキレス腱の間にある窪み。

代謝up ↑



大都 (たいと)

足の親指の内側面。指を曲げると出るシワの所。

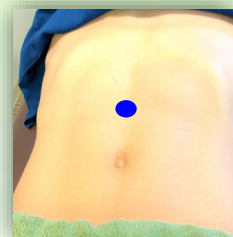
むくみ改善



中脘 (ちゅうかん)

おへそから指5本分上にあるツボ。

胃腸の働きup ↑



★必ず自分で行ってください。人にやってもらうと、暑さの加減がわからず火傷の恐れがあります。

★ケガをしている部分は避けてください。

今回は3つのツボをご紹介しました。他にも伝えたいツボが多く、選ぶのが大変でした(笑)

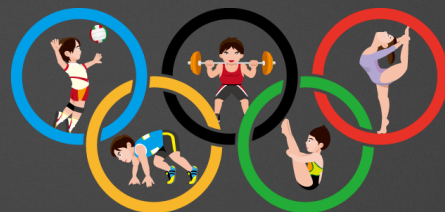
ツボはその人の体調、体質によってベストなツボが異なりますので、気になる事があればお気軽にご相談下さい♪

セルフでは出来ない背中のお灸もとても気持ち良い&温まります♪

こちらをやってみたい方はお声がけくださいね。



## ～今月の休診日～ 毎週日曜日



### ★祝日の診療について★



22日(木)23日(金)の診療は  
9:00～15:00となります。



フィット紙ツイッター



#### 〈伊藤〉

夏も近づき今年は何をしようか考え中です。  
昨年はコロナの影響で制限をされた夏になってしまったので、今年は出来る範囲で夏を楽しみたいと考えています。



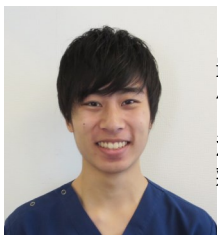
#### 〈小林〉

毎年、夏になると庭にビニールプールを出し水遊びをする小林ですが、実は今まで手押しタイプの空気入れで頑張っていました。  
2m越えのプールのせいでプールに入る頃には汗だく(;▽;)  
そんな小林家に今年は電動空気入れが仲間入り!!これからは快適ですね、(^o^)



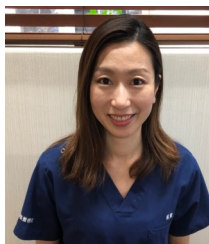
#### 〈森川〉

最近朝早く起きれるようになってきて、お弁当を作っています(O)  
油断すると茶色いお弁当になってしまうので、彩を考えて作るようにしていますが、赤色のレパートリーが少なく、毎日ミニトマトを食べています…  
何かおすすめがあれば教えてください(T\_T)



#### 〈保泉〉

暑くなってきて冷たいお蕎麦が美味しい季節になりました!くるみだれ蕎麦を秩父に食べに行っているのですが今年には行けなそうなので、娘と家で作ってみようと思います(\*^^\*)



#### 〈及川〉

2歳になった息子の最近の流行は鉄棒です。  
と言ってもぶら下がるだけですが、ぶら下がることのできる棒を見つけてはぶら下がっています。隙を見て逆上がり風に回してみようと思っています。できたらまた報告します。



#### 〈高橋〉

6月末で就活を終わらせたい・・・ので、7月からはコロナ禍ではありますが、最後の学生生活を謳歌したいなあと思っています!♪  
受付にいることも多くなると思うので、これやっとなんていいよ!なんてアドバイスがあればぜひ教えてください(\*^^\*)

