



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！（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たのですが、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！！

はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階
ご予約
お問合せ **03-3598-0035**

ホームページ・Facebook・エ
キテン・インスタなどにも健
康情報やブログを公開中
「はち整骨院」で検索！



今日の休診日

- ・ 毎週日曜日
- ・ 22日(木) 海の日
- ・ 23日(金) スポーツの日



マスク熱中症にご用心！！

コロナ禍になってから、2回目の夏がやってきました。今年もマスクの着用を促していますが、息を吐く時に、体内の熱も一緒に吐き出されるため、マスクの中にはかなりの熱が溜まります。その温められた空気はまた体内に入り、「マスク熱中症」を起こしやすくなります！従来の熱中症対策（水分、塩分補給や体温調節など）に加え、屋外や人が少ない場所では、たまにマスク内も換気をするようにしましょう！！しっかりと対策をして、暑い夏を乗り切りましょう！



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

ただいま6月。5月から休みが雨のこともあり、くすぶった休みが続いております(^_^)こんな時は料理にいそしみ(最近は男のロマン！塊肉を焼きまくっております笑)、今のうちにスタミナつけて山に備えます！！



〈松村院長〉

いよいよ暑い夏が近づいてきました！例年は、地元の泥んこバレー大会があるのですが、去年はコロナの影響で中止になりました！もし今年やるとなったら、息子も連れて行きたいのですが…サンダルの中に小石が入っただけで嫌がる息子…笑 多分パパ1人参加になりそうです！



〈本多副院長〉

今年の夏は家族で初キャンプ予定！！バーベキューに釣りに花火！と、色々考えてます！…が、初めてのキャンプなのでまず練習として荒川大橋の下にテント張って一泊してみます笑



〈加藤先生〉

今年も夏が近づいてきました！！去年は子供たちとプールがてら日焼けをしていましたが、今年は何をしようかな？出来れば庭キャンプしてみたいですが・・・楽しめることをいろいろ模索してみます！！



〈関谷先生〉

兄とリモート飲みをした際に知ったのですが、ラインのテレビ電話で動画共有ができるんですね！これが中々楽しくて、1時間の予定が、気づけば3時間越え。すさまじい破壊力。皆さんもぜひお試しを。(深酒に注意)



〈工藤先生〉

東京にきてから海に行ったことがないので、今年の夏は海にでも行ってみたいなーと思ってます！この辺で海といったらどこが有名ですか？みなさんの行きつけの海あったら知りたいです(^o^)



〈長谷川さん〉

いよいよオリンピックが始まります！チケットが取れた時は嬉しくて盛り上がっていたのに、延期だの縮小だので今では楽しみ半減です^^ 代表選考で気持ちを高めて、本番は思い切り楽しみたいです\(^o^)/



はち厳選！おすすめグルメマップ



：元祖丸メンチカツさとう：
吉祥寺で大行列ができる丸メンチカツが、赤羽でも食べられちゃう。キッチンカーで販売しているので、売り切れる前に買いに行きましょう！



：すみた：
本格的な手打ちの讃岐うどんが食べられるお店で、芸能人やアスリートもこぞって食べに来ているとか…



：Lille far リルファ：
焼きたてパンの美味しいお店です。中でも特におすすめののはクリームコロネ！人気が高いので出会えたらラッキーです！



：レストラン ワールド：
ランチ定食でステーキを選ぶことができるお店。メニューも豊富で目移りしちゃいます！



LaLaガーデン



赤羽岩淵中

：丼丸 おかや：
はちメンバー御用達の海鮮丼専門店。おすすめの丼は、ねばねば好きにはたまらない「くるませ丼」です！！



はち整骨院

：ランドマーク：
おいしいハンバーグが食べられるお店!! ポリュームもありますので、たっぷり食べたいときにおすすめです！



：フルーツパーラー-FERNA：
7月開店予定のフルーツサンドのお店で、呼び名はフェルナというそうです！どんなフルーツサンドに出会えるか、開店が楽しみです♪

