

今年は夏も秋も季節の変化が急激ですね！気候の変化についていくのが難しく感じます。皆様、体調は大丈夫でしょうか？日中と朝晩の温度差で体調不良になっていませんか？ぼちぼちとインフルエンザの予防接種もスタートします。体が元氣じゃないと予防接種もできません！健全な精神は健全なカラダに宿る！動きやすくなった季節に体を動かしませんか！？今月は運動についての内容をお伝えします♪当院では、自費診療にスクラム高槻地元のお店応援券が利用できます。



## ぼちぼち運動しましょうか？

夏場に「涼くなったら運動しよう！」と思っていた方！ようやく涼くなって、運動しやすい季節になりました！！コロナ禍で運動不足。体重が増えてるといった方もいらっしゃるようです。普段、あまり運動をしない方もきっかけがあれば、運動習慣をつけるいい機会になります。張り切りすぎて最初からハードな内容で運動をしてしまうと長続きしなくなります。（男性に多い傾向です）昔はこんなことができたのに！とがっかりせずに、今現在の体力・筋力に合わせた運動で楽しく長い期間でできる内容で取り組むのがおすすめです。なかなか時間が取れない方も「ながら運動」で小まめに運動習慣を作りましょう！



### 運動と言っても何からしたらいいのかわからない

じゃあ運動しよう！といっても、さあ何をしましょう？ストレッチ・ヨガ・ウォーキング・ジョギング・筋トレ・・・と種類はいっぱい。何をしたらいいのかわからない。さあどうしましょう！？

運動習慣のない方は、比較的負荷の軽いストレッチやウォーキングがおすすめです。普段デスクワーク等で肩こり・腰痛がある方は運動をすることによって、その症状の予防につながるのでチャレンジしてみましょう。レベルを上げれるようになったら筋トレも取り入れてみましょう！

### おすすめのウォーキング

遠くを見るように

うでも大きくふる

全身運動が最もよいウォーキングがおすすめ  
時間は15～20分でよい  
少し汗ばむ程度が目安。  
一度に長時間やるよりも  
毎日行うことが大切



### 運動の効果

病院などで言われる「運動しましょうね！」その運動にはどのような効果があるか知っていますか？病院ではその運動のことを運動療法（治療）として扱っています。

肩こりの場合、**筋肉の血流量が改善**したりします。また腰痛の場合は、腰に限った運動をするのではなく、さまざまな身体活動をするほうが痛みを軽減して**精神的健康度を改善**するという報告がされています。また、全身運動の効果として**痛みを感じにくくする効果**があるといわれています。

### 表情を作るのも筋肉です

コロナ禍でマスクは必需品！マスクで着用で顔が隠れて表情の変化が少なく、顔の筋肉（表情筋）が衰えていませんか？鏡を見たら口角が下がってる！いつの間にかたるんでる！ということにならないように鏡をみながら色々な表情を作って筋肉を刺激させましょう



一人でもできるストレッチ！実はストレッチには色々な種類・方法があります！やり方や目的によって使い分けします。

一般的にはゆっくりするストレッチ（静的ストレッチ）を行います。実はウォーキングアップには向いておらず、パフォーマンスを下げてもいわれます。

実は…奥が深いストレッチ！

# 筋肉をつけるといいこと

これまで筋トレは、体力向上やダイエットなどが目的になっていることが多かったが、最近では美容などにも効果があり女性にもうれしい効果が研究で判明しています。

あり **マッスル**

## シミを防ぐ！？

ポーラ化成工業研究所の調査では、体重あたりの下半身と体幹の筋肉量が多い人のほうが、シミが少ないことが明らかだった。

これに関係するのが**マイオネクチン**と呼ばれるホルモン様の物質。このマイオネクチンは筋肉で作られ、シミの発生の原因となる**メラニン色素の発生を抑える働き**があります。また心臓の筋肉を保護して心筋梗塞を予防するという報告もあります



## 体脂肪をつきににくくする

やせた女性で筋肉が少ないほど高血糖になるリスクが高いという報告があります。やせた若い女性と閉経後の女性を比較すると筋肉量が少ない人、筋細胞内に脂肪が多い人ほど、血糖値が高い傾向にあったという。



## 冷えの改善

体の熱産生の主役は、筋肉の中にあります。UCP3というたんぱく質は筋トレで増える速筋繊維に多く含まれ**動かなくても熱を生み出します**。よって冷えにくい体になります。

## 認知機能を改善する

筋トレ後は、脳の海馬の中のBDNF(脳由来神経栄養因子)が増えます。BDNFは、情動のコントロールや摂食行動の抑制、糖代謝を制御するなどの働きが報告されています。**脳の機能が高まる**ことから認知症を予防する可能性が考えられています。

# ！ 当院でのコロナウイルス対策



スタッフのマスク着用



施術前の手指消毒

手洗いの徹底



定期的な換気・空気清浄機の常時運転



予約優先制で密になりません



★地元のお店応援券使えます★

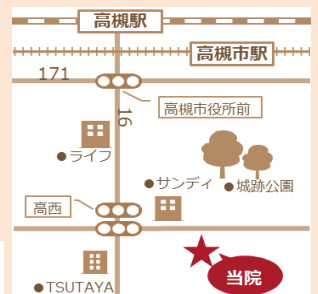
# ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「**チラシを見て予約したい**」とおっしゃって下さい

**072-628-0689**

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向  
駐車場2台分完備

予約  
優先制