

2016年 10月26日(水)号 デイリーサンにて紹介されました。

カイロ色々

新

ポキ  
ポキ

MY LIFE

毎月第4水曜号掲載

第18回

## 運動は健康の基本

### ◆体は動かさないと衰える

日々の暮らしの中で、運動不足を実感している人は少なくないのでは？ 忙しくて時間が取れない、意志が弱くて三日坊主になってしまふなど、なかなか運動を習慣にするのは難しいかもしれません。しかし、人間の筋肉は使わないとどんどん衰えていきます。健康な人でも、筋肉は意外なほど早く萎縮し、その衰えてしまった筋肉を回復するには倍以上の時間を要します。運動選手であっても、トレーニングを数日怠っただけで、思うように体が動かなくなると感じるほどです。

体を動かすことには、多くのメリットがあります。内臓疾患や糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病防止や、うつ病や認知症のリスク低下、顔の血色が良くなるなど身体的な面から、すがすがしい気分になる、自分に自信が持てるようになるなど精神的な面まで幅広いです。さらに、これまでどれだけ健康的な生活を送ってきたかで、年を重ねるにつれ大きな違いが出てきます。

また、ある研究によると、有酸素運動をして心拍数を高めると、脳が刺激され、記憶力や集中力の向上などが

が確認されています。

運動とは、スポーツをしたりジムで体を動かすことだけでなく、徒歩での通勤、家事をするなどの日常生活の活動も含まれます。いつもよりも少し速足で歩くだけでも効果があります。歩くスピードの速い人は、遅い人より3年長生きする傾向にあるという調査結果もあるので、まずは普段の生活の中で手軽に実践できることから始めてみましょう。

### ◆運動とカイロプラクティック治療について

カイロプラクティックは、医師の手のみを使用して骨

格や背骨などの歪みを整えて神経の働きを回復させるヘルスケアです。ゆがみの矯正や痛みの軽減、機能改善だけでなく、身体の自然治癒力を高めることを最も重要としています。運動は、自然治療力の向上につながり、カイロにおける“薬”といえます。体を動かすだけでも良いことがたくさんありますが、カイロと併せて行くと、さらに多くの効果が得られます。心身ともに健康な体を手に入れて、毎日を快適に過ごしましょう。



### プロフィール Dr.ロバート・F・コレス

ラトガース大学卒業、NYカイロプラクティックカレッジ卒業、37年の実績・慢性神経の痛み治療の専門医

ジャパニーズ・アメリカン・カイロプラクティック・オフィス  
211 E 43rd St, Suite 1207 (bet 2nd & 3rd Ave), NYC  
※グランドセントラル駅から徒歩2分 212-697-3401  
www.drcores.com