

2016年 12月21日(水)号 デイリーサンにて紹介されました。

カイロ色々

新刊

ポキ
ポキ

MY LIFE

毎月第4水曜号掲載

第20回

高齢者のカイロケア(アンチエイジング)

◆姿勢やバランス維持の機能低下

高齢者には、身体の柔軟性の低下(特に股関節・膝関節)や筋委縮、筋力低下(特に下肢)などがみられます。

また、神経伝達速度や感覚入力、中枢統合能力の機能が低下するため、刺激に対する身体の反応が遅れ、姿勢維持が難しくなり身体の動きが緩慢になります。さらに、細かい動きが苦手になったり、体幹

や股関節の運動を利用した大きな動きによるバランス調整が必要となることも多いで

す。次第に姿勢維持が困難になり、転倒してけがをしやすくなります。歩行の動きも小さく弱くなり、つま先が地面から離れなくなり、すり足になる傾向にあります。

高齢者の健康維持のためには歩行能力の維持が必須です。これは、心肺機能維持や、骨折して寝たきりにつながる転倒の防止、認知症防止につながります。

◆カイロプラクティックの効用

カイロプラクティック治療

を受けることにより、脳血流や脳脊髄液の流れが良くなるので、脳機能を活性化し、認知症を防ぐ効果が期待できます。また、関節の調整や脳・神経系統の機能低下の回復にも有効といわれており、カイロプラクティック治療を受けるシニアの方が徐々に増えてきています。

ただし、高齢者は代謝が遅くなる関係上、治療効果も比例して遅くなります。治療効果を上げるには、継続的なメンテナンスが必要です。

老化による筋力の衰えから

背骨が曲がり、神経にも悪影響を及ぼし、ひいては身体全体の問題を引き起こします。一度カイロプラクティック治療を受けると、気分がスッキリして背筋が伸び、身体のメンテナンスを行っている実感が湧くでしょう。

たとえ長生きしても、病気がちでは楽しく充実した生活を送ることはできません。カイロプラクティックでADL(日常生活動作)とQOL(生活・人生・生命の質)を維持しながら、健康的な長寿を目指しましょう。



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