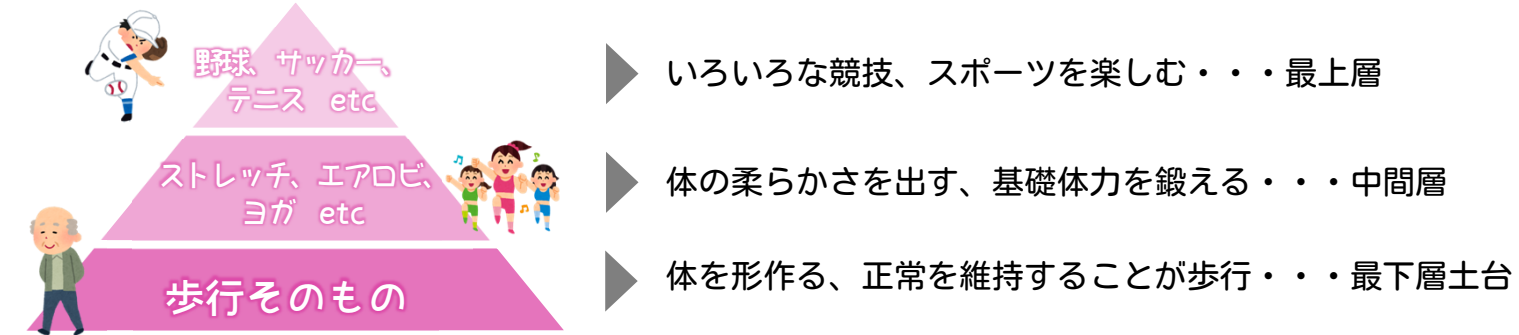


# 『スポーツ』と『生理機能』の違いとは？

## 後編



健康にいいと言われる、体操はどうなのでしょう？マラソン、ヨガ、エアロビクス、ストレッチ体操などの“健康に良い”とされる運動はどうでしょうか。もちろんこのなかには取り入れる事で、体をより良い状態に導く内容もあります。しかし、これらの運動単体だけでは不十分です。やはり歩行あって、さらにプラスαでこれらの運動を取り入れることが原則であることを忘れないでください。歩行は人の体を正常に保つための運動であり、障害した体を元に戻すための運動でもあります。しっかりした体があって、初めて体操やスポーツができるというもの。視点を変えれば下の図のようになります。



心肺機能の向上や、基礎体力を鍛えるにも、体の土台にあたる基礎構造が出来ていなければ成し遂げられません。現代ではこの構造が逆になっている人がとても多いです。

年が明けて、新年の抱負で「今年は〇〇を頑張るぞ、達成するぞ」と運動習慣を作るきっかけとしてスポーツを始めたり、目標を掲げることはとても良いですが、これらの事を軽視して意気込むのは少々危険です。ましてや、土台、中間部の基礎体力が不安定のまま、スポーツばかりやっていたら怪我が絶えないことでしょう。



土台をしっかり作ってあげれば、体の受け幅が大きくなり色々な可能性を持ちうる人間になります。正しく歩く事で、早期に回復。また正しく理解する事で基礎を強くし、しなやかな身体を作る。歩行は人にとって生命活動そのもの。生命活動とは空気を吸う。水を飲むと同等という事です。毎日の生活に、自然と歩行が組み込まれていくよう工夫していきましょう。

### ● 当院で施術を受けた患者様の声 ●

当院に来院される前はどのような状態でしたか？

股関節の痛みで困っていました。

そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？

それに関する情報発信をしているインターネットのサイトなどを見ながら、自分で改善させようと色々、ストレッチなどしていましたが、難しく、…実際に診てもらおうと思い、グーグルで見つけてお世話になることにしました。

実際に施術を受けてから変化はありましたか？

良かったです！通いだして半年、股関節は痛みも取れ、快調です。

治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？

最初は半信半疑でしたよ(笑)  
毎回教えていただける良い体の動かし方は、とても有り難く、それが1つずつ増えていくことが、施術と併せて楽しみでした。今後、教えていただいたことを生活に取り入れながら、健康的に過ごしていこうと思います。

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回1,980円で治療を受けていただくことができますので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



## シャキシャキレンコンの甘酢炒め

### 材料 2人前

目安  
15分

- ・レンコン・・・400g
- ・片栗粉・・・大さじ1.5
- (A)醤油・・・大さじ1
- (A)酢・・・大さじ1
- (A)砂糖・・・大さじ1
- ・ごま油・・・大さじ1.5
- ・白いりごま・・・適量



今回は『レンコン』を使った簡単レシピをご紹介します。れんこんには豊富なビタミンCが含まれています。ビタミンCはコラーゲンの生成に欠かせない栄養素で、毛細血管や歯、軟骨などを健康に保つはたらきがあります。ほかにも日焼け対策、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を高める作用もあります。また、カリウムも含まれており、カリウムはナトリウムと作用し合うことで、細胞の浸透圧を保ったり、体内の水分を保持したりするはたらきがあります。また、ナトリウムの尿中への排泄を促し、血圧を下げる作用もありますよ。

- 1 レンコンは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。ボウルにレンコンを入れ、片栗粉を全体にまぶす。
- 2 別のボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油をひき、レンコンを入れて中火で焼く。薄く色付いてきたら2を入れて中火で2分炒める。
- 4 全体に味が馴染んだら、火から下ろし、お皿に盛りつけて白いりごまをかけて完成♪

