



あなたの筋力と 柔軟性がいいのは もう昔の話！

コンディショニング
kinada
ニュースレター
2018 NO.5

何もしなければ、それは衰退と同じです。

様々な現代の病のほとんどが、体力の低下、運動不足とともに起きています。

17, 18歳をピークにドンドン下降し、50歳以降はさらに急降下！

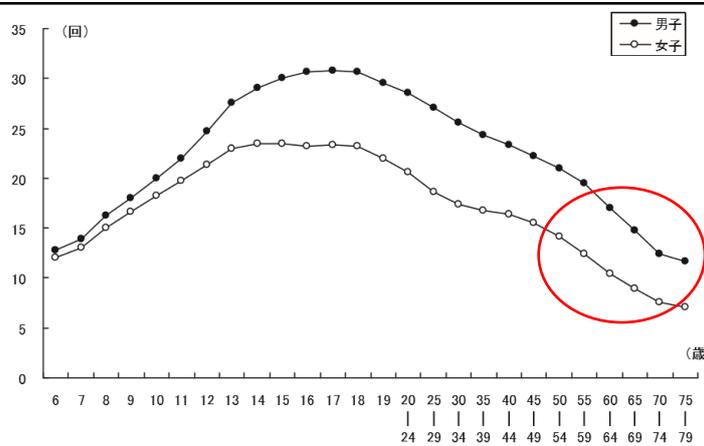


図 1-2 加齢に伴う上体起こしの変化

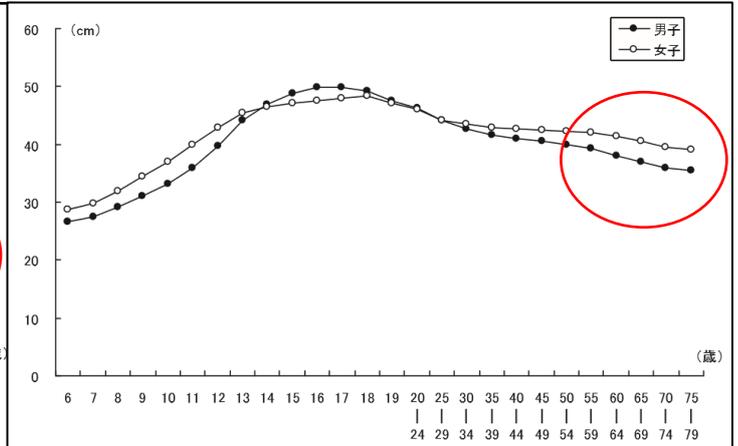


図 1-3 加齢に伴う長座体前屈の変化

運動習慣はありますか？

まずは1日10分から始めましょう！そして習慣にしましょう！

通勤時に1駅前で降りて歩く。

毎朝ラジオ体操を行う。

階段をなるべく使用する。わざと遠くのトイレを使用する。

昼休みに散歩する。掃除の合間に体操をする。

テレビを見ながらストレッチ、スクワットをする。

急な長時間運動、大きな負荷は避けましょう！

体に負担がかかるだけでなく、長続きしません！



1) さあ、体を動かす機会はいつ、どこでしましょう？

朝起きて顔を洗った後。出勤の交通手段として。

会社の中で。家の家事の合間で。

お昼やすみに。

帰宅の交通手段、帰宅後、などなど

2) さあ、始めよう！続けよう！あなたの思いを叶えよう。

健康で長生きしたい。まだ仕事を現役で続けたい。

家族や子供の世話になりたくない。迷惑かけたくない。

身の回りのことを自分で行いたい。

症状を再発したくない、させない！

3)連れ出しましょう！

ご家族、友人、ご近所の方など、可能なら一緒に連れ出しましょう！

散歩や、体操、地域の運動イベントや、体操教室など、積極的に活用を！

地域交流センター上原で、体操教室を行っております。

7月のきなちゃん健康クラブ

スリムダウン教室は、

10(火)19:00~20:30

31(火)19:00~20:30です。

お誘いあわせの上、ご参加ください。

お申し込みは、090-9583-8772きなだまで。



現在、新規の方のみキャンペーン中です。ご家族、ご友人でお困りの方はいらっしやいませんか？ぜひお伝えください。

初回限定お試しキャンペーン中！ まずは実感して下さい！

初回のみ特別価格 1日2名様限定！

初回体験価格 ~~8000円~~→3000円！

どんなことをするの？→はい！こんなことです。



1.カウンセリング



2.施術



3.自主トレ指導

コンディショニングkinadaが選ばれている理由があります！

国家資格「理学療法士」を持った経験豊富なセラピスト

経験20年という豊富な実績

整形外科、脊椎外科のリハビリテーション医療の最先端で、18年、延べ
55,000人の専門的な実績と経験！

手術前後のリハビリにも精通！難病や合併症対応など豊富な経験
腰痛、背骨の問題で解決する秘訣は、より専門的な知識、経験
をもつセラピストを選ぶことです！

コンディショニングkinada 6 月スケジュールのご案内

7月の休業日は、1(日)、2(月)、8(日)、12(木)、15(日)、16(月)、22(日)、26(木)、29(日)、30(月)です。
7月1(日)2(月)鹿児島出張予定です。
ご確認下さい！



コンディショニングkinadaからのお知らせ

6月21日ヨガ奉りに参加してきました！

場所：渋谷区スポーツセンター
1000人規模の1大イベント。
インド人のヨガマスターから直接の指導を受けてきました。
きなちゃん健康クラブの体操にも、取りいれてゆきますね！



よくある質問：牽引治療に効果はありますか？

回答：牽引の効果は、有効性が低いとされています。

腰痛理学療法ガイドラインでは、**腰椎椎間板ヘルニアに対する牽引療法の有効性である可能性は、低い**です。もうこの牽引療法が提唱されてから、40年以上が経過しています。この医学が日々急速に進歩する時代に、あまりにも時代錯誤と言えるでしょう。

さらに、**医学論文の23%は、その発表の2年以内に覆されているという事実**をご存知でしょうか？

つまり、昔はよいと言われていた治療法は、**現在否定されたり、新たに進歩**したりしているのです。

効果のない治療に、いつまでお金を払い続けますか？

効果をその場で実感できなければ、その治療に疑問を持ちましょう？

効果のある、効果の実感できる治療を行いましょう！

あとがき

今回は、話題の筋膜について少しお話しします。筋膜は、名前の通り、筋肉や体全身をくまなく覆う膜です。これは、コラーゲン繊維で作られています。コラーゲン繊維は、いわゆる粘土のようなものです。こねたり伸ばしたりすると柔らかく柔軟性に富みますが、安静にしたり長時間同じ姿勢をとったりすると、水分が減り固まってしまいます。まるで固まる粘土のようです。皆さんも長時間同じ姿勢をとったり、デスクワーク、立ちっぱなしの仕事、病気、けがの安静、運動不足でこの筋膜のコラーゲン組織が硬い粘土のようになることは実感されているのではないのでしょうか？要は何が言いたいかというと、同じ姿勢をとり続けることは、こうした硬い粘土が作られますし、このコラーゲン繊維の筋膜を緩めるポイントは、筋膜調整です。まずは専門家にゆるめてもらう、そして自分でストレッチをする。これが一番早い改善のポイントです。筋膜調整+ストレッチング、これをぜひ実践し、その時の体の変化を実感してください。それが何よりも改善の近道と、実感しているところです。

発行：コンディショニングkinada

〒151-0064渋谷区上原1-35-9YYビル代々木上原第1-2B

teL : 090-9583-8772 Email : spine.conditioning@gmail.com

