



Rakuna 通信

NO.5

新年あけまして、おめでとうございます。
今年もよろしくお願ひ致します。

さて、今年のながた接骨院は、今までの
施療に、運動を推奨していくアクティブな
接骨院を目指していきたいと思ひます。

今までも、運動については推奨してまいりましたか、更にその想ひが
強くなりました。

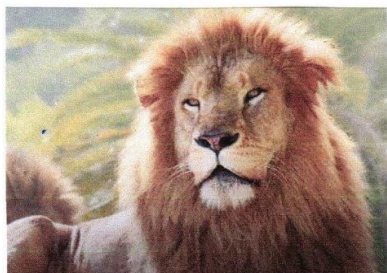
どうしてそのように思ったか！ それは...

運動に、すごく大切な役割があったからなのです。

新年一発目の Rakuna 通信は、運動の大切さについてお話しさせていただきます。

運動がなぜ大切なのか。

■ この2つの画像の違いは何でしょう？



➡ そうです、動物か植物かです。

もっといえは、動くものか動かない
ものかとも言えます。

大きな違いは、動くものには神経
があり、運動をするということは、脳
が、神経を刺激し、様々な運動
を司っているということです。

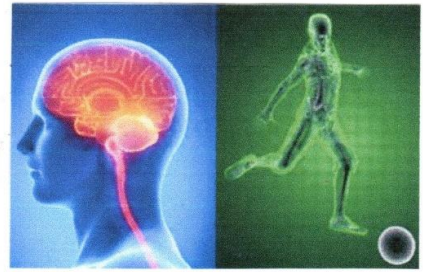
その脳が1番発達している動物か、人間だと言われております。人間は、
二本足で歩くことを覚えて手を器用に使えるようになり、脳が飛躍的に
進化しました。手を動かすことで脳が発達し、考える力を手に入れること
により、色々な文化や生活を手に入れ
ました。裏につづきます

土曜日の午後と日曜・祝日は
休診日になります。
よろしくお願ひします。

1						
日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

更に、運動をすることで、セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンなどの物質が生まれ、これらにより心を落ち着かせたり、幸福な感情になったり、体調を整えたりするチカラがあるようなのです。



最近の研究では、

『脳を鍛えるためには運動しかない!!』とも言われ、運動を積極的に行っている子は、学力が高くなるという研究結果も発表されました。運動をすると怪我をするから...という思いを持っている方もおられますが、適度な運動は、逆に怪我をしにくい身体を作りますし、怪我を治すカも強くなります。

ながた接骨院では、この自己治癒能力を高めるためのお手伝いをしています。当然痛みの強い時は安静が一番ですが、少しずつ良くなってきたら積極的に色々な体操、運動を推奨して早期回復を手助けしてまいります。

今年はアクティブに動かいていきましょう!!

番外編

院長が横浜に出向き、柔道と運動教室であるゲンキッズステーションの講演に行ってきました。



ゲンキッズステーション

ASOVIVA!
VIVA! アソビバ!

～楽しいから始まるスポーツ教室～



また、東京学芸大学でも講義を行い...

運動の大切さ、運動による成果を学んできました!!



更に、発達障害と呼ばれる子供達に多く発症している障害についても講義があり、運動によって改善されることを学びました。また、うつ病やアルツハイマー病の予防にも運動が良いそうです。これはもう運動するしかないですね!! 健康維持のため、今年は体を愉しく動かしましょう!!