

今年もダイエットシーズン到来です！暑い夏をウキウキ&スキッと過ごすために、短期間で効果がでる「ゆる体操」と「パタカラ」で、ボディとフェイスラインを引き締めませんか。

首からフェイスラインにかけてとお腹は、見た目年齢を大きく左右することをよくご存じなんですね。そこで今回は更に一步掘り下げて、「ゆる体操」と「パタカラ」の相乗効果を高める方法に取り組みたいと思います。

ゆるんでパタカラに挑戦！！

まず「ゆる体操」で全身の骨格をゆすり、ゆるめます。頭蓋骨から首肩、腕手、胸背、腹腰、脚まで順番に、それぞれを意識しながらゆったりとゆすってみましょう。ゆするときには、自分の体の固まっているところ・鈍いところがほぐれるように行います。今まで動かしていなかった部分に気づき、意識し、動かしてあげるだけで、体の調子や動きの滑らかさは随分改善されるものです。

次に立ち方をチェックします。余分な力が入っていないか、骨格が傾かずにスッとまっすぐ全身気持ちよく立っているか確認しましょう<図1>。重心が母指球あたりでは、骨格が前に傾き、太ももや腰に負担がかかります。重心は骨格上まっすぐに立っている位置である内くるぶしの真下にくるようにして下さい<図2>。

<図1>



<図2>



自分の癖に気づきましょう！！

立ち姿勢まで確認できたら、その良い姿勢のままパタカラをやってみましょう。パタカラで唇のまわりの筋肉を使っても、脚や肩・腕など体の外側の部分に力が入ってはいけません。腰が反らないように姿勢を崩したり、肩や腕・胸に力が入らないように、ゆるんで立ったまま行います。これは厳密にやると、とても難しいものです。上手くゆるんだ姿勢でパタカラができると背中や肩、首もほぐれてきますよ。

そして今回の重要点。パタカラを行う瞬間に自分をクールに観察して、一体どこに力が入るのか探しましょう。

普段力が入りやすい所に、同じ様に力が入ってしまうのです。できる限り自分の癖を見つけだし体を解き放ってあげましょう。やればやるほどわかってきます。自分の体の緊張や癖をつかんだら、そのポイントに注意して「ゆる体操」と「パタカラ」をやってみましょう。是非、しなやかなボディと引き締まったフェイスラインを手に入れ、今年の夏はスーパースマイルでお過ごしください

※「ゆる体操」は、運動科学研究所の高岡英夫先生が提唱する心と体をときほぐすリラクゼーション体操です。頭と首のゆすりすぎには注意しましょう。



お勧めBOOK

「からだにはココロがある」法令出版 高岡英夫著 1,470円

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

8 2002年 月号



こんな時代だからこそ予防を！

国保・被扶養者の方は、これまでもすでに3割の負担率でしたが、とうとう社会保険本人の負担率も、2割から3割へとアップする法案が成立してしまいました。数字上は1割の差のように見えますが、実質的（額面）には1.5倍になってしまいます。マスクコ等では、「これではおちおち病気でできない」云々と報道されています。でも誤解なさらないください。増えた負担分が、私たち医院の増収になるのではありません。

それでは、私たち庶民は、医療費の出費をどうやって抑えればよいのでしょうか？答えはズバリ、「予防できる病気はできるだけ予防してゆく」という対処法です。

むし歯も歯周病も生活習慣病の一種であることは、もうすでに皆さまもご存知のことです。そこで、痛くなってから通院するのではなく、原因を調べ適切な予防プログラムを立て、患者の皆さまと医院のスタッフが手を携えてそれを実行してゆくために通院していただくのです。

歯の治療は、一度病気にかかると、修復治療が中心になり、何度も繰り返し修復しなければなりません。しかし病気にならないように気をつければ、お手入れのための治療費だけで済むのです。これが、当院が以前から患者の皆さまにご提案している『予防』という考え方です。

暑さに負けずにお過ごしください。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

★診療日変更のお知らせ★

8月14日(水)～18日(日)・・・夏季休診します
29日(木)・・・診療します
30日(金)・・・休診します



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888