

東上療術院ニュースレター

ツボの心得

Vol.30

～今号のテーマ～

★片足立ちができる中高年者は長寿？

★活躍してくれています&その他

エキテン 口コミスピードくじ

このお店の口コミを書くと

Amazonギフト券 1,000円が

その場で当たる!

応募方法

- このアドレスに空メールを送信
kj-6546279@ekiten.jp
- 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿
- その場でAmazonギフト券が当たる! **ハズしてもWチャンス!**

※ support@ekiten.jp からのメールを受信できるようにしてください。
※ 迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)
※ 本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jp は、本キャンペーンのスポンサーではありません。
Amazon ギフト券詳細については <http://amazon.co.jp/giftcard/> をご確認ください。
Amazon, Javari.jp, Amazon.co.jp および Amazon.co.jp のロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
個人情報保護株式会社デザインワン・ジャパンによって収集・利用・管理されます。お問い合わせは info@ekiten.jp まで。

東上療術院

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子439-1



NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹バランス協会会員

Therapy&TrainingStudio

東上療術院



0721-98-6009



<https://www.toujoumethod.com/>
当院 HP は左の QR コードから!

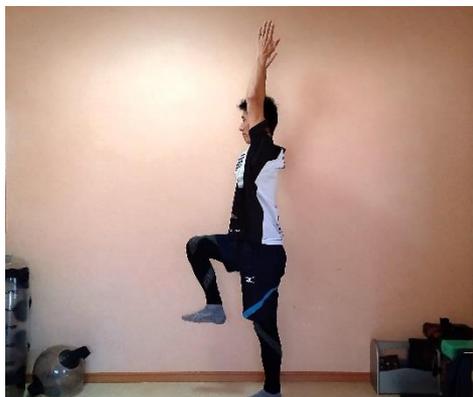
★片足立ちができる

中高年者は長寿？★

「ほんまでっか？」な話なのですが、片足立ちができる中高年者は病気になりにくいという結果が、運動医学クリニック CLINIMEX (ブラジル) の claudio araujo 氏らの研究論文で発表されました。(British Journal of Sports Medicine 2022/06/21)

有酸素運動能力や筋力、柔軟性は加齢とともに低下していくものの、バランス力は60歳ぐらいまで維持されていると言われています。

テスト内容は51～75歳の1702名(平均年齢61.7歳、男性68%)を対象に、起立して両手を上げた状態で片足立ちをしてその姿勢を10秒間維持するというものです。



ポイント

- ・支える軸足は真っ直ぐ伸ばす
- ・両手は耳の横で上げる
- ・腰は反らさず、姿勢は真っ直ぐ
- ・可能なら上げる足はおへその高さまで

その結果、20.4%がこれをできませんでした。年代別にできなかった割合は、51～54歳は4.7%、56～60歳は8.1%、61～65歳は17.8%、66～70歳は36.8%、71～75歳は53.6%でした。

このテスト後、7年間追跡調査したところ、全体の死亡率は7.2%、死亡原因はがん32%、心臓病30%、呼吸器疾患9%、新型コロナウイルス感染症7%等となりました。

片足立ちが10秒間できた人の死亡率は4.6%に対し、できなかった人は17.5%に達していました。

また、できなかった人たちは、肥満、心臓病、高血圧、2型糖尿病などの有病率が高く、糖尿病においては3倍もの差が出ていました。

この検証によって、片足立ちが10秒できるか、できないかで有病率の有意性があると考えられます。

しかし、対象が白人系ブラジル人のみで他の民族に当てはまるのか、地域が違えば食や医療環境も違うので、片足立ちと病気に因果関係があると断定できませんが、健康を測る指標として、10秒間の片足立ちを運動の一つとして取り入れて頂く事をお勧めします。

★活躍してくれています★

今年も高校野球、夏の甲子園が盛り上がりました。当院で中学生の頃からトレーニングをサポートした選手が出場しました。

奈良県代表 智辯学園野球部 小泉輝妃一選手



2年生ながらベンチ入りし、2回戦では守備で出場!チームは3回戦で惜しくも敗退しましたが、主力となった秋季奈良大会では一塁手で出場し、優勝!

春の選抜出場も濃厚となる中、来シーズンは副主将として活躍してくれる事を期待しています。これで当院から2人目の甲子園出場者となりました。

また、7月から体のケアとトレーニングのサポートをしているスポーツライミング日本代表の吉田智音選手(摂南大学)がIFSCワールドカップ年間世界ランク6位で今シーズンを終了しました。



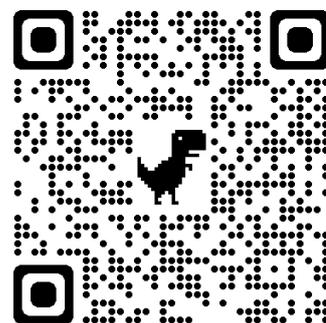
得意のリードが単体種目となる2028LA 五輪出場を目標に、更なる上位を目指し、頂点を獲る事を考えて、サポートしています。

関わられている事に感謝です。躍動する若い選手たちに皆様のご声援、よろしくお願い致します。

★BLAZEPOD 導入★

体幹バランストレーニングに付加するかたちで、今年の春からアメリカ発のビジョントレーニング「BLAZEPOD」を導入しています。

育成年代では、敏捷性、反応速度、動体視力の向上、一般・シニア世代では判断力、認知力の向上に役立てています。



また、毎月1回、BLAZEPODを使ったアジリティー（敏捷性）練習会を開催しています。対象は小3～です。開催日時、場所などは上記 QR コードを読み込み、当院 HP でご確認下さい。

～年末年始のお知らせ～

年末は12月29日（金）までです。ただ、毎年の事ですが、私、消防団員ですので、年末夜警パトロール（12月26～30日）出動のため、営業できない時間帯がございます。

また、年始は1月5日（金）から営業開始予定ですが、1月初旬は消防出初式のため、営業できない時間帯がございます。

お問合せいただくか、当院 HP でご確認下さい。



（2023年 消防出初式一斉放水）