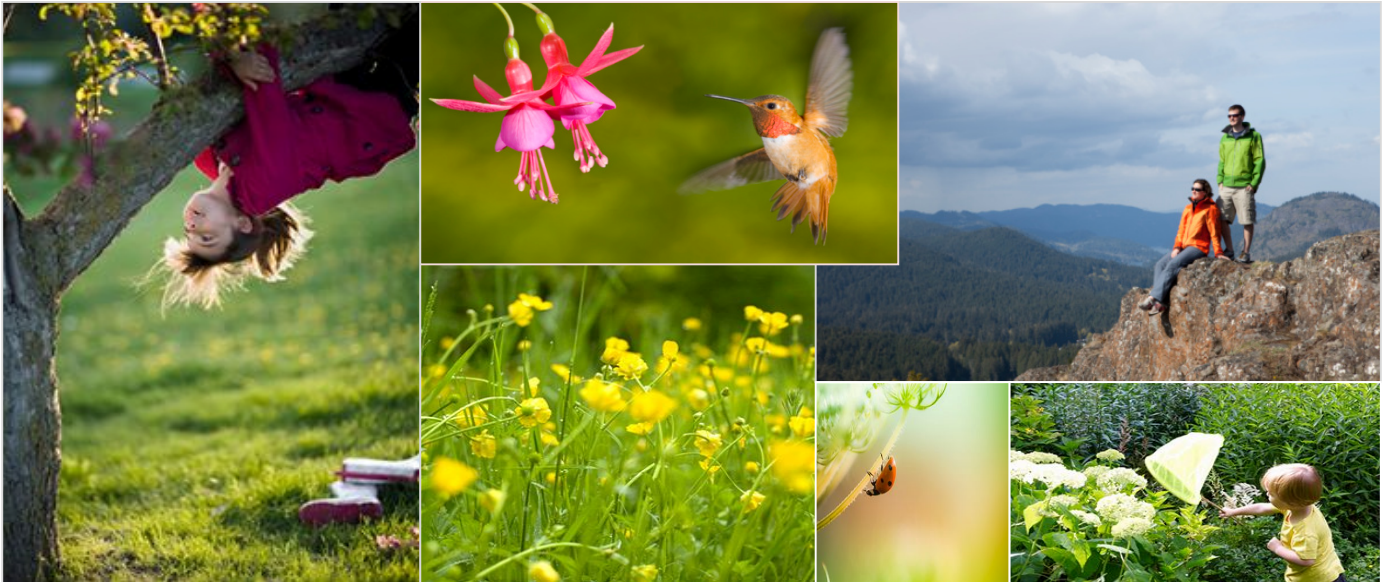


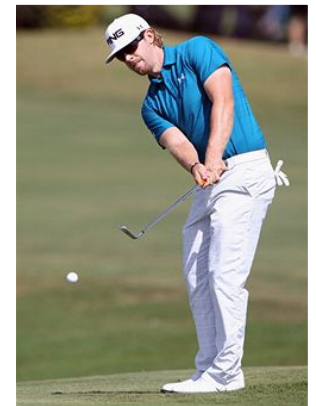
Put the *Spring* back in your step.

~ 2011 Spring | VOL. 7 ~



靴の中敷(Orthotics)がゴルフゲームを上達させる?!

ドクター清水



春です。しまつてあるゴルフクラブを出す時期ですね。
この時期には、あなたのゴルフゲームを次のレベルへ進めようとするものです。
新しいゴルフクラブを買い、レッスンを受け、スウィングを変える。
けれども、大きな変化が必ずしも向上した技術につながるとは限りません。
Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics によって発表された最近の調査によると、
靴の中敷 (Orthotics) を入れたことによる微妙な調整が、ゴルフゲームを手助けするとのこと。

経験豊かな 12 人のゴルファーを対象に、ナインホールの前後にゴルフのスウィングに関して靴の中敷 (Orthotics) が及ぼす影響を調べました。6 週間毎日靴の中敷 (Orthotics) を装着してもらい、ゴルファーがスウィングした時にクラブ速度 (クラブヘッド速度、または CHV) を計る電子装置を使って測定されました。

オーダーメイドされた柔軟な靴の中敷 (Orthotics) の使用により、クラブ速度 (CHV) が毎時 3.5 マイル (5.6km/hr) 改善し、ボールが空中を進んだ距離は 15 ヤード伸びました。靴の中敷は (Orthotics)、ナインホールでの疲労を軽減し、より堅実なゴルフプレイができる可能性があると言えます。ゴルフ用の靴の中敷 (Orthotics) の潜在的な利点や、全般的な健康についての詳細は、あなたのカイロプラクターまたは足の健康管理専門家と相談して下さい。

メインランドクリニックは医療通訳者が常勤し、日本語で安心して診療を受けていただくことのできる医療機関です。

日本からの海外旅行保険に加入していれば、「診察・治療」「薬の処方」「専門医・検査機関への同行」「医療通訳」など様々なサービスをキャッシュレスで受けることができます。また緊急時 24 時間対応のオンコールサービスも行っておりますので、営業時間外に急な症状で病院にかかる場合も同様のお手伝いをさせていただきます。お問い合わせは日本語ライン 604-339-6777 まで。いつでもお気軽にご相談下さい。

*症状・状況によりキャッシュレスサービスを適用できない場合がございます。

*海外旅行保険をお持ちでない方でも医療通訳を派遣することができます。通訳費等、詳しくはお問い合わせください。

「医療通訳入門プログラム」♪好評開講中♪



☆医療英語を学びたい方 ☆医療通訳者になりたい方

☆カナダの医療現場での経験を積みたい方 <プログラム内容・感想文等、詳しくはHPをご覧ください。>

頭痛、首の疲れ、肩こりはありませんか？

海外旅行保険をご利用される場合、日本語通訳のサービスをお受けいただけます。

{AIU は 1 回のみ、その他の保険会社は 2 回まで }

クリニック ニュース：

★指圧セラピストが 4 月から **Hariu Sayuri** さんに変わります。

診療日：水曜日：2pm-6pm・木曜日：10am-2pm ただ今、**新しい患者さんも受付中!**

★4月からExtended Health Insurance Company “Great West Life”のダイレクトビリングが可能になります。

なお、Green Shieldは引き続きダイレクトビリング可能です。**詳しくは受付まで～**

★開院11周年記念として、カスタムメイド靴の中敷(**Orthotics**)のキャンペーン実施中。

購入価格の **10 %OFF**，期間は **4月11日から4月16日まで**。



骨盤の動きを良くしよう



身体の歪みはだれしも持っているものですが、なるべく歪みはない事が理想です。歪みを予防するためには、身体の土台になっている骨盤の動きがポイントです。

骨盤は前に傾いたり、後ろに傾いたり、回ったり、片方が上がったたり下がったり、様々な動きをします。また、体の中心にあり、もともと大切な部分です。いわゆる体幹です。骨盤には背骨、大腿骨がついているため身体の中心・軸となっています。

ここに問題（ずれ）が生じれば、腰痛や肩こりなど様々な症状の原因になります。

なぜ、問題が生じるかという、体の使い方の癖です。よく片足に体重をかけて立ったり、荷物を片方の手でだけもっていたりすると、この積み重ねで筋肉の強さや硬さの左右バランスが崩れてきます。バランスの崩れた筋肉を戻すことが大切になってきますが、その中でもまずは腹筋をつけることが大切です。腹筋が弱くなると、きれいな姿勢が取れなくなってしまいます。

きれいな姿勢とは、背筋が伸びて、お尻が上がっているということです。また、代謝が落ちて脂肪もつきやすくなってしまいます。腹筋の力が抜けていること、骨盤周りの筋肉が弱くなり、また硬くなり骨盤の動きが少なくなってきたりします。腹筋運動を日ごろから取り入れましょう。

執筆 COZY CO.,LTD

パーソナルトレーナー 小嶋 満

WEB SITE: www.cozy-pt.com



患者さんの声コーナー

- サッカーでももを痛めたため、コールド・レーザー・セラピーを受けて回復が早まった。
藤田 ダイジ
- 首と肩こりの痛みがひどいと頭痛があったのでカイロの治療を受けて頭痛がなくなりました。
入倉 由美子
- 肩こりで治療を受け、そのあとは体が軽くなりました。
ボダ ゆき子



心と体に優しいマクロビオティック

マクロビオティックという食事法を御存知でしょうか？日本ではマドンナが実行しているなどで有名になりましたが、元々は、桜沢如一（1893～1966年）氏が提唱し広めた、食生活です。「マクロ」=大きい 長い、「ビオ」=生命、「ティック」=術 学 を意味しています。それをあわせると、『長く思いつきり生きるための理論・方法・手段』となります。また、一部分だけで判断せず、全体を見て判断すると言う意味もあり、『大きな視野（広い）で生命（世界）を見ること』とも解釈できます。

一言で言うならば、自然食からエネルギーを補給し、自分本来のバランスを取り戻すための食事法です。バランスというと日本人の方は、「1日16品目」などの栄養バランスのほうを想像するかと思いますが、ここでいうバランスとは自分自身の体と周りの環境しいては宇宙全体のエネルギーとを調和させることを言います。

人間は一人、一人、それぞれ違った性質をもっています。これは体質も同じことで、その人の育った環境、両親の体質、生活習慣などで大きく変わってきます。体にいい食べ物だからと言ってそれが誰にも当てはまるかというところでもありません。そういった自分の体とうまく付き合いながら体をバランスのいい中庸の状態（真ん中）に戻していくというのがこの食事法です。

具体的に何を食べるか？基本的には精製されていない穀物、海、土から収穫された野菜、豆、そしてその他の新鮮な食べ物（最低限の動物食品）から成り立ちます。つまり日本の伝統食をベースとしています。そしてマクロビオティックでは、身土不二（しんどふじ）=暮らす土地の旬のものを食べることに、一物全体=自然の恵を残さず丸ごといただくことという二大原則があります。「なるべくローカル野菜を食べて、食べられるものは皮ごと丸ごとありがたくいただきますよ」ということですね。

ここカナダと日本でも食べる野菜は少し変わってきます。私は現在、週に2回、希望者にマクロビオティック弁当を作ってお届けしています。やはり、同じ食べ物を食べても人によって反応がちがったりします。人間は常に変化しています。その変化に伴って食べるものや嗜好も常に変化します。そういった自分の体の変化を察知し、常に体と対話をしながら食事をとると身体的にはもちろん、精神的にも安定してきます。体のバランスが取れると病気の予防にもなります。そして、なにより一番大事なことは常に『美味しくいただく』ということですね。機会があれば、是非、お試しください。

藤田亜希子 / マクロビオティックシェフ

Email: macrobiheart@gmail.com / Blog: <http://akomacrobi.at.webry.info/>

