

先週で北京オリンピックも終わりましたが、オリンピックに刺激されて、運動を始めた人も少なくないと思います。

何事にも言えることですが、始めることよりも続けられること。

私もいろんなことを始めては、続かなくて挫折を繰り返しましたが、ひとつだけ学んだことがあります。

それは「まず、続けられるか？」と、考えてから始めることです。

そうすると、次はこれ！次は・・・と、逆にやるべきことが見えてくるのです。これ、本当です！

そこで今回のテーマは、私でも続けられている「インターバルトレーニング」の紹介です。

毎日やる必要はない・効果を実感できる・ガマンなくていい・・・運動。続けられそうでしょうか？



日本の主役は、この人でしょうか？

## ～ Q & A ～

ここでは、診療中もとても多い質問「マッサージと指圧って、どう違うの？」についてお話します。はじめに、一般的に言われているマッサージは、あん摩「もむ手技」を含めてマッサージと呼ばれていますが、「もむ手技」はマッサージではありません。本来のマッサージは、主に「さする手技」のことを言い、一般的に言われているマッサージは、ほとんどが「あん摩」なのです。このことを踏まえて、一般的に言われているマッサージ(あん摩)と指圧についてお答えします。

### Q マッサージと指圧の違いは？

「マッサージ」と「指圧」の大きな違いは、体のどこまで深く刺激できるか？です。

右の図は、首・肩・背中の筋肉図です。

左半分が、表面の筋肉(僧帽筋)です。右半分が、表面の筋肉の下にある深層筋です。

マッサージは、主に表面の筋肉を刺激しますが、

指圧は、深層筋までしっかり刺激できるのです。

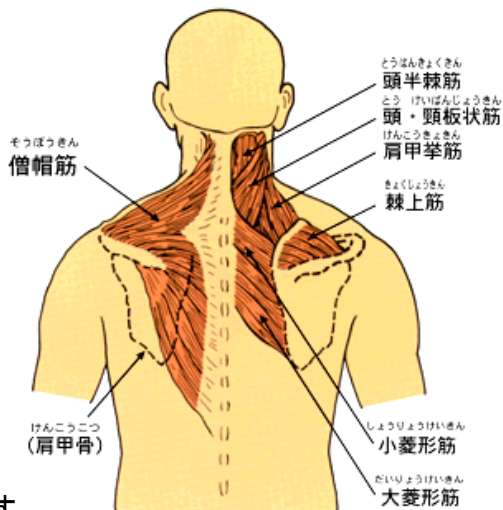
よって、マッサージで効果が得られなかった場合でも、指圧でしたら、充分効果が得られるのです。

また指圧は、押圧刺激を与えるだけで、「もむ手技」をほとんどしません。よってマッサージを受けるときに不安な「もみ返し」を心配する必要がありません。

### Q どうして指圧はイタ気持ちいの？

深層筋は、表面の筋肉に守られています。

普段、外からの刺激を受けていない深層筋は、刺激に対して敏感なのです。指圧は、深層筋まで刺激が届くので、痛いような気持ち良さを感じるのです。



**押圧刺激が、体の奥深くまで届くと気持ち楽になり、続けることで元気が湧き出る。そんな治療が「指圧」なのです。**

**「指圧のこころ、母ごころ、押せば命の泉わく」by 浪越徳治郎**

## 「ほっとけない！」眠れていない人

「あ～よく寝たあ～」もう何ヶ月、くちにしませんか？

寝る前にミルクを飲んだり、いやし音楽を聴いたり、アロマをしたり、薬を飲んだり、羊を数えたい…(笑)

努力しているのになぜ？



それは不眠症対策だからです。対策であって治療ではないのです。

よく眠れる人は、だれ一人そんな対策をしている人はいません。

よく眠れる人は、神経のバランスがよく、ある程度規則正しい生活をしている人です。だったら、生活をほんの少し見直し、神経のバランスを整える治療でよくなるのです。

教えてあげてください！

あなたのまわりで困っている人に

知らない人に・わからない人に！

「教えてもらっても、すぐに行動できないものです。でも、教えてあげてください。不安・心配になるのは、知らないから… 知った上でどうするかは、本人次第です。」

## お願い

(ご協力お願いします)

### 予約について

当院は、予約制ではありません。予約しないで来院いただいても、予約が空いていれば治療を受けられます。しかし、ひとり一人に責任を持った治療(時間と手間が必要)を心がけていますので、待つといっても一時間、予約が入っていればお断りすることもあります。

そこで、当院では「**とくにあえず予約**」「**気軽にキャンセル**」をお勧めしています。

来院できそうな日時に、**とくにあえず予約**を取る。都合が悪くなったら、理由は要りませんので、**気軽に「キャンセル」**してください！と電話連絡をお願いします。

### 予約電話について

一人で診療している事情、治療中は電話に出られないことがあり、ご迷惑をかける場合があります。そこで、電話を受けやすい時間帯がありますので、参考にしてください。

当院では、予約を10時、11時、12時…と、一時間に1人の割合で受け付けています。治療時間が30分～1時間です。

ということは、00分～30分間は治療中のために、電話を受けられない場合があります。

また、次の予約までには治療が終了しますので、50分を過ぎれば、手が空いていることになり、電話を受けやすくなります。

このように、**55分前後は手が空いていることが多く、**

**特に、予約電話を受けやすい時間帯になります。**

**電話が繋がらなかった時は、55分頃にかかけ直してみてください。**



P.S 2時30分、3時30分…と、30分で予約を取ることもあります。その場合は25分頃となります。

# = インターバルトレーニング =

老化に伴う筋力低下・運動不足解消・健康維持・メタボリック症候群・ダイエット・・・など、運動をしている人も、これから運動を始めようとしている人にも、お勧めの運動を紹介します。それは、無理なく効率の良い運動、インターバルトレーニングです。

インターバルトレーニングとは？

高強度運動と低強度運動（不完全休息）を交互に反復して行うことにより、持久力を向上させるトレーニング方法です。

強度の高い運動と低い運動を反復することにより、無酸素運動および有酸素運動の両過程でのエネルギー供給の仕組みが働きます。その結果、低強度～高強度の全般的な運動に対する能力向上が期待できるのです。

また、無酸素運動では糖の分解により乳酸が産生され、乳酸が多くなると運動の継続が苦しくなりますが、インターバルトレーニングを行うことにより、乳酸の処理能力も高まり、高強度の運動をより長く継続することができるようになります。

専門的には、こんな感じです。

手っ取り早くいうと、「歩く」「走る」「歩く」「走る」・・・の繰り返しで、筋力と持久力アップができるトレーニングということです。

「私は散歩しているから・・・」という人もいるでしょう。しかし、ある一定以上から、散歩での筋力強化は期待できません。（何年歩いても、走らない人は走れるようになりません。笑）

散歩は、60歳で60歳代の筋力、70歳で70歳代の筋力維持には有効です。

しかし、年齢とともに確実に筋力が落ちているのはわかりますよね？

インターバルトレーニングでしたら、60歳で50歳代の筋力、70歳で60歳代の筋力、やり方しだいで、70歳で50歳代の筋力も夢ではありません。

すでに、散歩している人は、ちょっと「走る」ことを加えれば、すぐにインターバルトレーニングに早変わりです。毎日やる必要がないので、余った時間でお庭の手入れや草むしりは・・・？（笑）

トレーニングのやり方

- ・ はじめは、体が温まるまで歩いてください。
- ・ 体が、温まってきたら走り出します。
- ・ 走り出して、息が苦しくなってきたら、また歩きます。
- ・ 歩き出して、息が整い楽になって来たら、また走ります。
- ・ この「歩く」「走る」を交互に繰り返すだけです。

簡単でしょ？3週間もやれば、効果を実感できますので、試してみてください。ただ、何年も走っていなかった人は、走り方を忘れてます。コツがありますのでご相談ください。

**注意事項**

このトレーニングは、自己責任で行うものですが、治療中の人や、心臓血管系の疾患の人は、必ず医師か当院へご相談ください。

「無理なく続けられる」が主目的の運動です。息が苦しいのを、あまり我慢する必要はありません。苦しくなったら歩いてください。続けているうちに、走っている距離が伸び、息苦しさがだんだん楽になることで、効果を実感できます。また、毎日やる必要はありません。1日おきに30分程度で充分です。



**編集後記** 「予約が取れない」というけど、空いている日もあるんだよね～

予約が入っている日に限って、予約が・・・治療を受けたい時って、みんないっしょなの？