

Cafe matsubokkuri 薬膳ランチは美味しく体にやさしく健康的
デトックスウォーターはご自由にどうぞ！

今週の **花言葉**

綿

繊細

ポンポン 菊

嬉しい夢

ドラセナ

幸福



松田院長からあなたへ 耳より情報！

■健康効果を得られるランニングの上限 Lee D, et al. Prog Cardiovasc Dis.2017
「余暇」をどのように使うかは人生において大きな意味を持ちます。予防医学の分野では何十年にもわたって、「ランニング」を推奨してきました。しかし、どの程度のランニングが健康にいいのかわかりませんでした。今回、**健康効果が得られるランニングの上限について**報告されたので紹介します。

■1時間のランニングで、寿命が7時間延びる！

アイオワ州立大学のダックチャル・リー助教（身体活動疫学）らが2017年3月に発表した研究によれば、「1時間のランニングで、寿命が7時間延びる」と報告されています。たとえば、「時間」をみると、1週間でトータル4.5時間のランニングが、もっとも健康効果を期待できるそうです。逆に言えば、それ以上ランニングしてしまうと、せっかくのプラス効果が損なわれていくということです。あるいは「頻度」をみると、1週間に6回までが健康という観点からは望ましいようです。ギリギリの上限についてその結果をまとめたのが下記の表です。

時間 4.5時間/週

距離 30マイル（48キロ）/週

頻度 6回/週

★院長よりメッセージ

1時間のランニングで寿命が7時間増えるという報告は嬉しいですね～。この4月からスタッフと日曜日に2時間走っています。月8時間になりますので1か月で56時間、1年で28日分寿命が増える計算になります。続けよう～♪(^)

《最新機器導入のお知らせです》

当院では ES5000 という最新の低周波治療器・干渉電流型低周波治療器組合せ理学療法器を導入しますので、その機能・効果をお知らせいたします。ご希望の方は診察時にご相談ください。



《機能》

基本的に皆様に使用していただくモードはこの2種類になります。

① 立体的な電流のうねりが深部を刺激 ～「立体動態波モード」 3D 干渉電流刺激療法

3対の異なる高い周波数の電流が生体内部で干渉し、立体的で複雑な電流のうねりを発生させます。6点の電極から流れる電流が3次元的に干渉することで、生体深部の筋や神経にも刺激を与えることができます。また、搬送周波数をスイープさせることで表層部から深層部まで広範囲に治療が行えます。炎症の緩和、慢性的な痛み軽減、自律神経症状の緩和などの効果がこのモードにはあります。

② 立体的な EMS が深部の筋を刺激 ～「3D EMS モード」 3D 神経筋電気刺激療法

自分の意志とは関係なく不随意的な筋収縮を引き起こし、筋力を強化する神経筋電気刺激療法を立体的に行います。深い部位への治療が可能で、筋力低下の予防や筋萎縮の改善、筋カトレーニングなどにお使いいただけます。力が入りづらい、ふらつく方はこのモードをがオススメです。

《効能・効果》

1. 痛みの鎮痛 ～ 急性炎症緩和、痛みの鎮痛
2. 自律神経調節 ～ 慢性的な痛み、事故後のこわばり等
3. 筋の機能の改善 ～ ふらつき、筋力低下改善
4. 姿勢・呼吸指導 ～ 正しい姿勢・呼吸の練習が可能