



【松田院長 著書「ランニングケア本」の出版について】

2/28(金)に出版された松田院長著書のランニングケア本！カフェまっぷくりにて販売中です。
書籍の帯には、東京マラソンで日本記録を更新した大迫傑選手からコメントをいただいております。



今週の **花** 言葉

さくら

純潔

アスチルベ

自由

グズマニア

理想の夫婦

松田院長からあなたへ 耳より情報

■新型コロナウイルス（COVID-19）予防のために出来ること

監修：渋谷健司（英・キングス・カレッジ・ロンドン）、林淑朗（亀田総合病院）、堀成美（国立国際医療研究センター）、久住英二（ナビタスクリニック）

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行拡大が続いており、日本国内においても患者数の増加が見られています。では COVID-19 対策として、できることは何があるのでしょうか？ 私たち一般市民レベルで出来る事としておおむね 8 つのことが推奨されているので紹介します。

1. wash your hands frequently ひんぱんに手を洗う
2. sleep well よく寝る
3. eat well よく食べる
4. don't touch your face 目鼻口を触らない
5. exercise 運動する
6. use your non-dominant hand 利き手で「あちこち」触らない
7. stay home when you're sick かぜ気味であれば休む
8. cover your nose and mouse 咳のしぶきを飛ばさない

★院長よりメッセージ

免疫力の高い人は発症しない、もしくは軽症で済みます。**栄養を取り、適度に運動して、しっかり寝る。** やみくもに恐れずに、**手洗いを励行**して元気に過ごしていきましょう！

1日8000歩歩いていると、健康の方が
多いという研究結果があります。感染症など
の影響で中々歩く機会が減っていると
思われます。屋外で歩く回数が減って
しまうと、様々なウイルスに対する抵抗力が
働かないため逆に免疫力が下がり、風邪などに
かかりやすくなってしまいます。適度に歩いて
免疫力を強くしていきましょう。



・散歩の効果

- ① 太陽光を浴びることで体内のコレステロールがビタミンDに変わる
- ② 体内時計が整うようになる
- ③ 歩くことが骨への良い刺激になる。

皮下脂肪に紫外線があたると化学反応が起こりビタミンDに変化します。現代人は屋内にすることが多く日照時間が少なくなっていると言われていています。1日15分程度から屋外に出るようにしましょう。

・歩数を増やすポイント

- ① 買い物などは車を遠くに停めて歩く
- ② 買い物するときは店内を1周してから買い物を開始する
- ③ 1日10分くらいの散歩から開始する

あまり歩く習慣がない方が、急に長く歩くと疲労などで痛みが生じてしまい、継続が難しくなります。日常生活の中から少しずつ歩く時間を増やすように心がけましょう。上記3つのポイントを意識するだけで1日1000～1500歩は増やせると思います。歩き方の指導も理学療法で行っていますので、自分の歩き方が気になる方はご相談下さい。