

1. 健康コラム ～筋トレのすすめ！～

みなさんは「健康寿命」をご存じでしょうか？
健康寿命とは、介護を必要とせず一人で自立して日常生活が送れる期間のこと。

統計的には 72～75 歳 くらいとされています。これは平均寿命と比べて 10 歳前後かけ離れています。ということは、たとえ今後医学の進歩で寿命が延びたとしても、最後の 10 年は誰かに介護してもらわないといけない現実が待っているということです。

人は 40 歳を過ぎると、何もしなければ年 1% 筋肉が弱化していくと言われています。

大切なのは実年齢よりも肉体年齢を若く保つこと。そのために必要なのが筋力トレーニングです。

スクワットは大きな下半身部の筋肉を効果的に鍛えるのにオススメです。

人生 100 年時代を生き抜くため、老いも若きも筋トレを頑張りましょう！（古川）

アンチエイジング
アンチエイジングに欠かせない成長ホルモンの分泌を促す。

基礎代謝アップ
基礎代謝が上がり、痩せやすい身体づくりにつながる。

認知症の予防
歯を食いしばることで脳の血流アップ。認知症の予防効果が。

これで万事整う！

医学部教授も推奨 スクワット

6つの効果

脳梗塞リスク下げ
全身に血液がスムーズに流れるようになり、脳梗塞のリスクを下げる。

腰痛防止
大腰筋が鍛えられ、下半身が引き締まり腰痛を防ぐ。

リラックス効果
ゆっくり深く呼吸を行うことで副交感神経が活性化される。

2. 地元のおすすめのお店【103 街区】



(特製オムライス)

今回は私が気に入りのオムライス屋さんを紹介します。
東高円寺駅から徒歩2分の **103 街区** というお店で、元公邸料理人のご主人が奥様と二人で切り盛りされています。

おすすめは一番人気の“特製オムライス”。
濃厚なデミグラスソースの中にトマトの酸味と五香粉のスパイシーさが利いていて絶妙な味わい！ソースはコク深くしっかりしているけれど、あっさりした後味なので女性の私でもペロッと平らげられます。男性の方なら大盛(無料)でもイケると思います。

お店の雰囲気もこじやれた感じで気に入っています。
店内のインテリアひとつひとつにこだわりが感じられ、とてもステキですよ。
ちょっと異国に来た気分、食後もなんとなく長居したくなります。

東高円寺は女性向けの飲食店が少ないのですが、こちらのお店は女性ひとりでも気軽にランチができる貴重なお店です。
皆様も機会があればぜひ行ってみてください！（小林しのぶ）



3. 年末年始のお知らせ

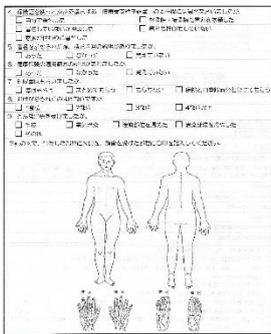
12月30日(木)	9:00~12:30 (保険診療のみ)
	14:30~17:00 (自費診療のみ)
12月31日(金) ~ 1月3日(月)	お正月休み
1月4日(火)~	通常通り

「今年の痛み、今年のうちに」

大掃除でのぎっくり腰にご注意ください。

年内は30日までお身体のメンテナンスをしています。(小林しのぶ)

4. 健康保険取扱いに関するお知らせ **※重要**



当院受診後(数か月後)に保険組合様からケガの原因、状況、治療内容に関するアンケート様式の書類(照会書)が届く場合があります。

診療に関する資料を保管してありますので、必ず当院までメール、LINE、お電話にて再確認のうえ、正確に回答をしていただきますようお願いいたします。(提出内容に不備があると健康保険不適用になるため、後日自費治療扱いとして清算していただくことがあります。)

【編集後記】

おかげさまで、ソフィア整骨院は12月4日に15周年を迎えることとなりました。これもひとえに、ご来院いただいた患者さん、関係者の皆様、そして家族の支えがあったからこそと深く感謝しております。

「あなたの痛みの最後の砦」

今後もこのコンセプトに恥じぬよう、お身体の痛みに悩む方を一人でも多く笑顔にするため、**本気・正直・感謝**をモットーに、手抜きなしのガチンコ治療を貫いていく所存です。

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

「大きなニセモノになってはいけないよ。小さくてもいいから本物を目指しなさい」

開院時に師匠から頂いた言葉をこれからも忘れずに。(古川)

随時 ▶ **ぶんと院長のブログ** http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/

更新中! ▶ **僕たち愉快的治療家集団(小林ブログ)** <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

保険診療休診 土曜午後/日曜日

(祝日は12時半まで受付しています)

電話 03-3314-1276

HPは **ソフィア整骨院** で **検索**