

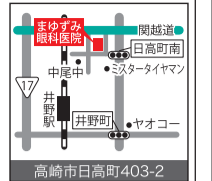
ちいしんぶん 4.7

2023(令和5) No.1370

発行所/ライフケア群栄(株)高崎市小八木町312-15ビジネスパーク小八木 ☎027(370)2262 ☎027(370)2263
ちいしんぶんは、旧高崎市内の約9割のご家庭や事業所のポストに無料で投函させていただいています。新規お届けもしくはご不要等、配布に関する件は上記までご連絡下さい。

まゆずみ眼科医院

診療時間
●日帰り白内障手術 午前 8:45~12:30
●神経眼科 午後 15:00~18:00
●ドライアイ 休診日
●コンタクトレンズ 木曜日・日曜・祝祭日



初診・再診ともに電話での予約可能 ☎027-388-8461



【中村院長お勧めの靴の選び方】①かかとの部分が硬く、指で押してもつぶれない
②両方から押すと、つま先部分だけが曲がる



③既存のインソールの上に入ったとき、力を掛けられると身体がぐらつく
④フォームソニックの上に入ったとき、同じ力を掛けられても身体は動かない

正しい靴のフィッティングが大事

このように歩くことは、うれしい効果が盛りだくさん。ところが足や靴で悩む人が少なくないという。そのような人の足に見られがちなのが、アーチ

「歩くことは、心にも身体にもよい影響を及ぼします」と話すのは、歩行に詳しく、シューズ選びのスペシャリストであるエクラム鍼灸接骨院の中村建哉院長。歩行は有酸素運動。歩くことで、活動量が上がると消費エネルギーも増える。これが生活習慣病の予防になる。骨密度のアップや脳の活性化にもつながるといふ。さらに、気分転換にもなる。これに関係するのが、脳から分泌されるセロトニンという物質。日の光を受けて歩くことは、セロトニンの分泌を促す。セロトニンの増大により、気分が落ち着き、不安や抑うつ感の改善が期待できる。

心と身体にうれしい影響

「歩くことは、心にも身体にもよい影響を及ぼします」と話すのは、歩行に詳しく、シューズ選びのスペシャリストであるエクラム鍼灸接骨院の中村建哉院長。歩行は有酸素運動。歩くことで、活動量が上がると消費エネルギーも増える。これが生活習慣病の予防になる。骨密度のアップや脳の活性化にもつながるといふ。さらに、気分転換にもなる。これに関係するのが、脳から分泌されるセロトニンという物質。日の光を受けて歩くことは、セロトニンの分泌を促す。セロトニンの増大により、気分が落ち着き、不安や抑うつ感の改善が期待できる。

春だから足取り軽く出かけよう！

あたたかな陽気に誘われて、出かけたくなる季節。家の近くをふらりと歩くのも、ちよっと足を延ばして初めての場所に行くのも楽しい。当紙4月号は「歩く」がテーマ。今回は、歩くことをサポートするヒントやアプリを紹介する。また「ちいしんぶん」の配布スタッフに、歩く+仕事のメリットを聞いた。

正しい靴のフィッティングを

構造の崩れ。クッション、バネ、バランスという3つの作用を司るアーチが崩れると、土踏まずが下がる偏平足や足幅が広がる開張足になりやすくなる。「聞きなれないかもしれないかもしれませんが、アーチを理想的に機能させるウィンドラス機構にも関わります」と中村院長。ウィンドラス機構とは足の裏にある腱膜の反射射のことで、これが働くことで歩き出す推進力を高めたり衝撃を吸収したりする。アーチが正しく形成されていないと、ウィンドラス機構本来の働きが十分に発揮できないのだ。

驚きの足ラフ

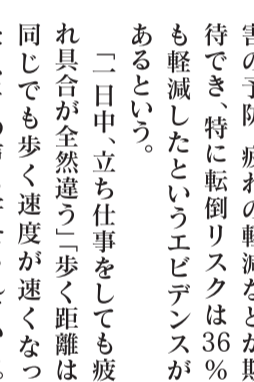
さらに、中村院長が勧めるのが歩行をサポートするインソール。院長自身が惚れ込んで6、7年前から扱い始め、今では月に20足の需要がある。同院が扱うのは医療用のもので、熱を加えて足型をとるオーダーメイドだ。外反母趾や偏平足、膝や腰の痛みなど症状がある人はもちろんだが、一見、足に問題がない人にも試してほしい。転倒や足の障害の予防、疲れの軽減などが期待でき、特に転倒リスクは36%も軽減したというエビデンスがあるという。

取材協力

エクラム鍼灸接骨院

高崎市内豊岡町737の1
TEL 027-388-6000
<https://www.eclaim.net/>

「正しい靴のフィッティングを」と呼びかけている。



「うつの改善に鍼治療と併せて、歩くことを勧めている」と話す中村院長

「驚きの足ラフ」

「驚きの足ラフ」



「歩く」+「仕事」でトリプルハッピー！

元々歩くのが大好き。自宅周辺で配布スタッフを募集していると聞いて「ちいしんぶん」のポスティングを始め、10年以上になります。配布先は400軒ほど。自分で仕事時間を調整できるのがいいですね。多いときは、1回の配布で1万歩くらい歩きます。お正月休みにちょっと体重が増えてしまいましたが、ポスティングを再開したら知らないうちにダイエットに成功。「ちいしんぶん」が届くのを楽しみに待っていてくださる方も多く、届ける喜びもあります。健康増進になってあたたかな触れ合いも生まれるこの仕事は、一石三鳥。これからも楽しんで続けていきたいと思っています。

M.Hさん (配布スタッフ歴10年)

配布スタッフ募集中！ 詳しくはQRコードから ▶▶▶

G-Walk+ “歩く”を応援、うれしいポイントも

群馬県公式アプリ

「G-WALK+」は、県民の健康づくりをサポートする県公式アプリ。「歩くことから始め、さらに運動や食事などでも健康づくりに取り組んでほしい」という思いを込めてこの名が付いた。2021年6月に配信を開始して以来、4万3275人が登録している(2023年3月23日現在)。

うれしいのは、スマートフォンを持ち歩くだけで歩数を自動で記録してくれる手軽さ。毎日の体重や血圧を記録するとグラフで可視化できる。さらに健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、抽選で特典と交換可能。利用料は無料(※)で、18歳以上の在住・在勤・在学者が対象だが、誰でもダウンロードできる。30~50代の活用が最も多く「歩数が増えた」「時々ほめてくれるメッセージが入ってうれしい」という喜びの声が届いているという。早速、スマホに取り入れて歩く励みや健康づくりに役立てよう。

※通信料はかかりません

■お問い合わせ/群馬県健康福祉部 健康長寿社会づくり推進課 健康増進係
TEL.027-226-2604

群馬交響楽団 × 高崎芸術劇場

GTシンフォニック・コンサート 高崎芸術劇場 大劇場

vol.2 ザ・モーツァルト
2023 7/29 [土] 14:00開演 (13:00開場)
モーツァルトの多彩な魅力を存分に味わえる名曲をお届けします。

飯森範親 群馬交響楽団常任指揮者(指揮)
[出演] アイレン・ブリッチン(ヴァイオリン)*
上野由恵(フルート)**、吉野直子(ハーブ)**

[曲目] オール・モーツァルト・プログラム
ヴァイオリン協奏曲 第5番 イ長調 K. 219「トルコ風」*
フルートとハーブのための協奏曲 八長調 K. 299(297c)**
交響曲 第41番 八長調 K. 551「ジュビター」

vol.3 宮川彬良のオーケストラ・パントマイム
2023 9/22 [金] 19:00開演 (18:00開場)
「オペバ」はオーケストラとパントマイムがコラボした楽しい演奏会です。

[出演] 宮川彬良(指揮・司会)
宮川安利(演出・振付・黒ネコ<<ピッチカート>>)
吉岡光子(黒ネコ<<レガート>>) ほか

[曲目] メリー・ポピンズ・メドレー、奥さまは魔女、華麗なる大円舞曲、
コーラスライン、トルコ行進曲、天国と地獄、ラジオ体操第一、
ファンタジア・メドレー ほか

公演迫る！
vol.1 ザ・ベートーヴェン1
2023 4/8 [土] 14:00開演 (13:00開場)

[出演] 大友直人 高崎芸術劇場 芸術監督(指揮)
清水和音(ピアノ)*
群馬交響楽団

[曲目] オール・ベートーヴェン・プログラム
交響曲 第1番 八長調 作品21
ピアノ協奏曲 第3番 八長調 作品37*
交響曲 第7番 イ長調 作品92

高崎芸術劇場 TAKASAKI CITY THEATRE
JR高崎駅東口から徒歩5分 〒370-0841 高崎市栄町9-1

チケットご購入 全席指定(税込) S席 5,000円 A席 4,000円 B席 3,000円 (U-25 S席 2,500円 A席 2,000円 B席 1,500円)
*未就学児の入場はご遠慮ください。 **車椅子席・介助席のご購入は、高崎芸術劇場チケットセンター(TEL.027-321-3900)までお電話でお申し込みください。 ※U-25料金は、公演当日25歳以下の方が対象です。当日、年齢のわかる身分証明書を持参してください。

Web 4/7(金)10:00~ 高崎芸術劇場メンバーズ ▶ 群馬交響楽団 オンラインチケットサービス ▶

電話 高崎芸術劇場チケットセンター 4/8(土)10:00~ 027-321-3900 (10:00~18:00/無休) 群馬交響楽団事務局 4/10(月)10:00~ 027-322-4944 (10:00~18:00/平日のみ)

窓口 高崎芸術劇場2Fチケットカウンター ほか 4/8(土)10:00~ (10:00~18:00/無休) 群馬交響楽団事務局 4/10(月)10:00~