

健康寿命を延ばそう!

Smart Life



ご存知でしたか?

日本は初めて男性が『平均寿命』が80歳を越えました。
 女性は2年連続世界一で、86.1歳です。
 但し、平成22年で『平均寿命』と『健康寿命』の差は男性で9.13年、
 女性で12.68年となっています。

*『健康寿命』とは日常的に介護を必要としないで、自立した生活をおくれること。

◇その差をどうやって縮めるか?いかに健康で楽しい生活を送れるか?
 我々の一人一人の課題ですね。...>『健康は自ら作る』

その為には、生活習慣の改善が大切!

- ① バランスの良い食生活...一日プラス70gの野菜を
腹八分目
- ② 適度な運動...毎日10分の運動を
- ③ 十分な休息
- ④ 禁煙。お酒はほどほどに。

【新概念・ロコモ(ロコモティブシンドローム・運動器症候群)】

健康寿命に関連する新概念にロコモ(ロコモティブシンドローム・運動器症候群)があります。
 ロコモとは、身体運動に関わる骨・筋肉・関節・神経などお運動器の障害により健康な生活を損なわれる状態です。

- 主な症状は3つ。
- ① バランスが低下する。
 - ② 筋力が低下する。
 - ③ 骨や関節が弱くなる。

ロコモが進行すると要介護になるリスクも高くなるともいえます。

関節を常によく回す(いざ歩こう・動かそうとしても関節が硬くなり歩けなくなる)
 歩く(ベタ足ではなく、かかと-底-つま先と大きくゆっくり歩く。つま先刺激はほけ防止にも)

足型測定会のご案内

足に関するお悩みは、是非この機会に履き易い靴選びは、自分の足を知るところから始めましょう。
 約3分間で、正確な足型を測定致します。

日時 9月27日(土) ~ 28日(日)

無料 10:00 ~ 17:00

店内 特設会場

ASAHI Medical Walk

ひざへの底力

世界初! ひざのトラブルを予防する「SHM®機能」搭載。ひざを守って、健康ウォーキング!

「産・学・医」が共同で開発したスクルー構造 世界初!

SHM®機能の3大メリット

- ① ひざ関節を守る理想的な歩行を実現!
 新開発のSHM®機能は、踵部に設置されたスクルー構造が、着地時の体重圧をたわみ、着地時に外へ外へと回転し、踵中心からつま先や外へと回転。ひざ関節の動きをコントロールして、安定感のある、ひざにやさしい歩行へと導きます。
- ② ひざへの衝撃を分散吸収!
 踵の衝撃が直接ひざに伝わることもひざの負担を大きくしています。SHM®機能は、踵の着地時の衝撃をゴムの弾力で吸収、さらに、その衝撃をスクルーの回転力で分散します。これだけでひざへの負担を効果的に和らげます。
- ③ ひざを安定させる
 ももの内側の筋肉を有効活用!
 歩行時にひざを安定させる役目のももの内側の筋肉を有効に働かせます。ふだんあまり使われないこの筋肉を働かせることで、健康に歩くための身体づくりができます。

ご存知ですか? 「ひざ関節の仕組み」
 正常な歩行では、かかとが地面に落ちるときに外側から内側へ、ひざ関節への負担を軽減しています。加齢などでひざの動きが衰えると、関節がスムーズに動き、ひざの場合は痛みを感じる変形性膝関節症を発症する場合があります。

<足型写真一例>

MARUTO ファミリー

衣料の マルトファミリー中岡店

0246-63-1374

FootGrapher PAT. PEND.