歩けば歩くほど人は若返り、体の不調も治る！

なぜ？脚を動かせば動かすほど人は若返り、体の不調も良くなるのか？

老いたくなければ
やるしかない！

「筋肉の7割は脚にある」

体にある筋肉の70%は下半身にあるとされています。
その筋肉を使わずにいると下半身の血流が悪くなり、その影響が全身におよびます。
健康は血液の流れと質に左右されます。
血液の流れが悪くなる原因は、心臓が弱る。血管が硬くなることです。
血液の質が悪くなるとは免疫力と自然治癒力の低下です。
免疫力は、体に悪い影響を与えるものが体内にあったらそれを排除する役割です。
自然治癒力は、疲労からの回復力や傷の治りや病気からの回復力で、20歳を過ぎると下降傾向にあり、それを食い止めることが大切です。
私は整体師という立場でこれまで多くの方の体に触れ、足腰の筋肉が多い方や日頃から使っている方ほど症状の治りが早いと断言できます。私の経験から2倍、3倍は治るスピードが違います。
また、「筋力をつけると病気は防げる　（著者：イシハラクリニック院長　石原結實）」という本の中でこのようなことが書かれています。
筋力がある人は病気の治りが早い。ガン治療で抗がん剤を選択した場合に、抗がん剤は効果も高いが副作用も高い。そして、抗がん剤はガン細胞だけじゃなく、正常な細胞にもダメージを与えるため体力勝負な面がある。その副作用として嘔吐、下痢、便秘、発熱、発疹、しびれなどがあり、体力がある人は抗がん剤の効きが良く、回復も早いが、体力がない人は抗がん剤に打ち勝てず思うように治療が続けきれない場合がある。
筋力＝体力で、筋力が低下している人は低体温で免疫力が低く、手術をしても傷の治りが遅く、当然、風邪や病気の回復にも時間がかかる。
とあります。また、捻挫や骨折をした人でも、運動をすることで治りは早くなることは、スポーツ外傷の治療ではすでに知られています。
脚には70%の筋肉があります。運動する時間をキープするのも大変だと思いますので、できれば効率よく若返って回復力をあげたくないでしょうか？その近道は脚の筋肉強化です。
サプリメントや良い食事をすることも大切ですが、その栄養を運ぶ血液の流れが悪ければ体の隅々まで運ばれずに、時間が経てば体外へ排出されてしまいます。
出来れば週に90分以上の運動がおススメですが、まずは継続することが何よりなので週に30分（1日10分×3回でも可）くらいの運動でもいいので、健康長寿を目指す方にはおススメします！

休日
水曜日、土曜日の午後。
料金初回:3500円
2回目以降:3000円
4回目以降:2500円

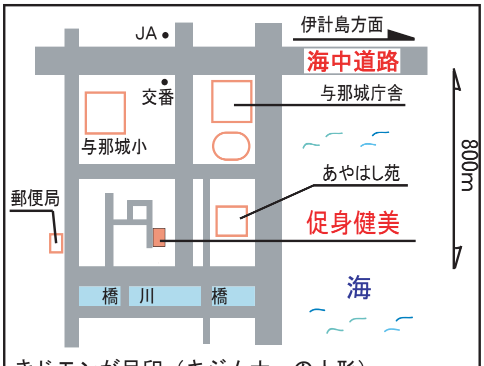
ホームページ	
うるまカイロ	検索

http://hushigiseitai.com
ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com
電話:080－1545－5637

営業時間
10:00〜14:00
15:30〜19:30

「気持ちが大事」
不思議整体
Sixthsensetherapy
うるまカイロ



きじモンが目印（キジムナーの人形）
与那城庁舎または海中道路入り口から車で２〜３分