

皆さまこんにちは。毎日暑いですね...！今年は猛暑だとが。くれぐれも熱中症にはご注意ください！それでは、暑さに負けずに松前屋通信スタート！

健康法師、社長に就任する！

長らく健康法師を務めました松村は、このたび社長に就任いたしました。皆様にご報告申し上げます。

『ライトタッチな健康法師が、松前屋さんの社長になったのかい???』と、ブランドイメージを損なうとのご意見もありそうですが・・・。(MDMメンバー達が心配しております。)

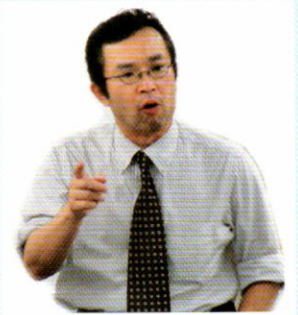
しかし、この松前屋通信に記述して皆様に色々なことを申し上げるのは、今や私にとりましての大いなる楽しみのひとつであります。通信がお休みの号は、私が寂しいくらいです。よりまして、是非とも続けさせていただきたいと思っております。

社長業の何たるかは未だ理解できているとは思えませんが、松前屋の成長の軌跡を残し、皆様とのコミュニティづくりの一環になればという思いで、松村が書き続けることをお許しくださいませ。

『社の代表者がこんなこと言っていてはいかんぞ!』っとのお叱りなども寄せていただきながら、私個人も成長してゆきたいと考えます。どうぞ、どしどしとご意見なども賜りますれば、大変に嬉しく思います。

緊張の余りに『らしさ』を失わず、脱線もせず・・・。

『お前は暇なのか?!』っと思われようと松村は書き続けますので、皆様、これからも宜しく願います。お申し込み申し上げます。



会議中、吼える松村

松村茂 記



健康法師の独り言 パート⑱

腰痛に勝つ!

腰痛は多少とも緩和されましたでしょうか? イヨイヨ正しい歩行方法を解説してみます。

正しい歩行を行う前提には、足首や足の指をきっちりストレッチさせていることが重要です。①足の指がキチンと開くこと ②足首はL字方向に20度前後の傾斜が保てることです。

(むかし、『売れっ子』という健康器具が流行りましたが、あれは重要な要素ですね。実際これに乗ってみると、腰への負担があることが分かります。∴綾部は30度曲がります)

そして、かかとを上げて、親指の根元の拇指丘と呼ばれる部分から真っ直ぐに親指へと踏み越して行くのが正しい歩行方法ということです。

私などは足首が堅いために、ヒネリを加えながらやや回すように一歩前に踏み出していたようです。正しい歩行で親指を乗り越えて行く

と、今までよりも数段に歩みやすいという事に気が付きますし、何よりも一歩一歩が大きいのです。『大腿で大きく歩け』という指導がありますが、これは結果

であって、単に歩幅を大きくすれば良いというものではありません。拇指丘から親指を乗り越えて歩けば、自然に大きな歩幅になるとい

うものです。人間を長くやっけていても、誰にも正しい歩き方などを教わった事などはなく、ただただ自然に且つ我流で歩いてきたのです。

48歳にして初めて『歩行』というものを意識したわけです。

歩行は、脳への刺激としても、血管のお掃除をするにも体力強化にも非常に重要な要素です。体の各部所の歪みを改善して、正しい姿勢で歩きましょう!



②綾部は30度曲がります。



①足の指が開くことが大切!

松村記

