ワダカル新聞

2009年11月号

ワダカルシウム製薬株式会社 通信販売部
本 社／大阪市鶴見区今津南2-7-36
TEL／フリーダイヤル 0120-80-9292
H P／http://www.wadacal.co.jp

好評連載

運動と健康に関するコラム②

骨量増加は「歩く」ことから！

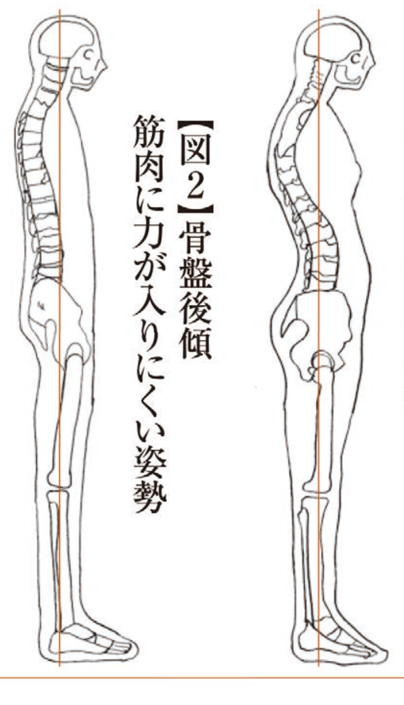
先月号では、骨量維持のため、運動によって骨に「ストレイン（歪み）」を与えることが必要であるとお話ししました。ウォーキングは、足の骨にその「ストレイン」を発生させるために有効な運動ですが、**速く歩くことで「ストレイン」の強さと頻度が増し、骨量増加が進みます。**

そこで今月は、速く歩くためのポイントを1つ紹介したいと思います。

速く歩くには、①歩幅を広げ、②歩数を増し、③腕を大きく振らなければなりません。手足の振りが大きくなると骨盤も大きく回転するため、速く歩けば体幹部（胴体）の筋肉がより活発に使われるようになります。図1のように骨盤が前に傾いた（前傾）姿勢では、体幹部や殿部（おしり）の筋肉がほどよく緊張し、**歩行に適した状態になります。**

しかし、図2のように骨盤が後ろに傾いた（後傾）姿勢では、腹筋の力が抜け、殿部や大腿後部（ももの後ろ側）の筋肉がうまく働かないため、速歩きには不向きな状態といえます。「骨盤前傾」は速く歩くためのキーポイントなのです。

姿勢の違いでウォーキングに差がつく！



【図1】骨盤前傾 歩くのに適した姿勢

【図2】骨盤後傾 筋肉に力が入りにくい姿勢

来月は、骨盤の前傾に有効な体操やポールを使ったウォーキングを紹介します。

コラム執筆
大阪大学准教授 藤田和樹先生

今月のお便り・作品紹介のコーナー

ワダカル川柳・短歌

今月も皆様からお寄せ頂いた作品の中から、一部ですが川柳と初短歌をご紹介致します。

お孫さんで一句!

ワダカルで 今も現役 孫の守

大阪府茨木市 増本 節子様
「カルシウム&マグネシウム コラーゲン」他
ご愛飲歴5年1ヶ月

ご主人様の介護で一首!

早朝の 力集中なす夫のケア ありがとうの声 神のこえとす

東京都杉並区 杉千徳様
「カルシウム&マグネシウム コラーゲン」
ご愛飲歴1年9ヶ月

愛情あふれる作品をお送り頂き本当にありがとうございます! 皆様のお声が私たちの励みになっています。これからもワダカルで健康をサポートできるよう努めてまいります。まだまだ、川柳や短歌、イラスト、写真など皆様の作品を大募集!! 応募先は裏面をご覧ください。⇦

■何をするにも健康が一番。
(群馬県吾妻郡 後藤 節子様・60代)
ご愛飲歴:3年2ケ月

もう4~5年 カルシウム剤を欠かさず飲んでいます。
仕事をするにも趣味や勉強をするにも、何よりも健康でなくては、と強く思います。
私自身若い頃は(健康のことは)考える事もなく過ごして来ました。
娘にも勧めて、一緒に飲んでます。

後藤様のおっしゃる通り、何をおいても健康が一番ですよね!! ワダカルで、そのお手伝いができれば何よりです。 コールセンター/池田より

■「四季潤」で若々しく!!
(静岡県 静岡市 伊豆川 あけみ様・50代)
ご愛飲歴:1年11ヶ月

グルコサミン コンドロイチンを頂いておりました。調子も良く以前の様に家事に孫のお世話に動き回れることを喜こんでおりました。先日より新商品である四季潤に変更してみましたところ、なんだかお肌の調子が変わったみたいと早速感じられる事ができちょっと若がえったかしらとうれしくなったので笑顔もふえました。

高純度のヒアルロン酸が配合されているので、ふしぶしの他にも良いことがいっぱい!! ますます素敵な笑顔で、毎日楽しくお過ごしくださいね。 物流/吉田より

※薬事法の関係により、一部文章を変更させて頂いております。　※お便りは、お客様の感想です。全ての方に当てはまるわけではありません。

骨（こつ）こつ続けていますか？

今年の9月、嬉しいニュースが報道されましたね。
アメリカのメジャーリーグで活躍するイチロー選手が9年連続で200本安打を達成。「天才」と言われることも多いですが、大記録の陰には、地道な努力の積み重ねがあるといいます。
私たちの身近な「健康」に重ねてみても、やはり「継続は力なり」。運動やバランスの良い食生活も、骨こつ続けることが大切ですね。

■長年、剣道を楽しんでいます。

（大阪府 堺市 辻野鹿雄様・86歳）
ご愛飲歴：4年

飲み出してから、可成りの年月になります。足の筋肉がひきつることが無くなりました。86才ですが剣道を続けて居ります。周囲からいい加減にせよとの声がありますが、仲々止めて左様な雑音に服し難い気持でいます。

文面から凛々しい辻野様を想像させて頂きました。これからもますます現役で剣道に励んでくださいね。

■朝食後に10粒!!

（大阪府 吹田市 坊愛子様・50代）
ご愛飲歴：5年4ヶ月

年齢と共に気になる
カルシュウム不足を補なうにはワダカルシウム製薬株式会社の製品なら間違いないとの夫の勧めから飲み続けております
テニスを週4〜5日私にとってはカルシュウムは骨に良いだけではなく筋肉の動きにも重要と感じ、テニスのある日は必ず朝食後に10粒!! そのお陰で怪我なく毎日楽しくテニスを続けております。

ご自身にあった飲み方を決めておけば飲み忘れることがないですね。これからも存分にテニスを楽しんでくださいね。

ワダカルの通信販売部は、会社建物の3階にあります。一気に昇ると、運動不足のスタッフ國光は、少し息切れが…。
これではいけないと、通勤の行き帰りは、ひと駅分歩いて体力づくりにはげんでいます。
毎日少しずつ違う道を歩いて、時には「こんなお店があったんだ」と新たな発見も。楽しみながら続けるのが一番ですね。

続けて嬉しい ポイントサービス

お客様からの多くのご要望にお応えして、10月より、ポイントサービス制が始まりました。お手元にシール台紙は届きましたか？
ワダカルをご愛顧くださる皆様に、少しでも感謝の気持ちをお返ししたいと、ポイント数に応じたプレゼントをご用意しています。
「続ける楽しみが増えました！」「台紙を冷蔵庫に貼って、毎月ワクワクしながらシールを集めています。」などなど大反響。
皆様も、楽しく集めて、どしどしご応募くださいね。

カルシウム&マグネシウム コラーゲン

しきうるおい
四季潤

グルコサミン&コンドロイチン

対象はこの3商品

アレ!?「何だっけ？」が増えてきたら…。

「顔は浮かんでいるのに、名前が出てこない…」「アレ、コレ、で表現することが増えた…」なんてことはありませんか？

若々しく知的な毎日の為に、積極的に摂りたい「青魚」。サラサラパワーで「ついウッカリ」をサポートします。

■元気に旅行できるように…。
(三重県津市 吉田桂子様・60代)
ご愛飲歴：1年9ヶ月

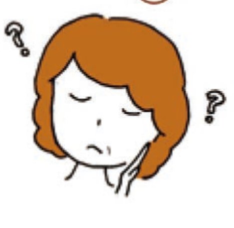
グルコサミン＆コンドロイチンを1年半飲ませていただきました。お陰様で水泳やウォーキングを楽しんでおります。つい飲みそれて大分たまってしまいましたので当分お休みにしていただき今は脳のケアとしてDHA EPAを飲ませていただいております。いつまでも元気にあちこち旅行できたらいいなと思っております

ご旅行という目標に向けぜひ続けてくださいね。またご旅行に行かれた際は、お土産話お待ちしてますね。

「DHA EPA」なら、1日3粒(目安)でたっぷりのサラサラ成分を補給でき、とっても手軽。魚が苦手な方にもおすすめです。

◆◆◆◆◆

ちなみに、スタッフ西口は、先日、本屋さんのレジで「ウッカリ」財布を忘れていることに気づき、すごすごと返品…。ああ、恥ずかしい…。



皆様の「ウッカリ」エピソード大募集！

宛先

〒538-0043
大阪市鶴見区今津南2-7-36
ワダカルシウム製薬株式会社「通信販売部」まで
又は、「お客様の声」ハガキをご利用ください。

・住所、お名前、電話番号を明記ください。
・原則、ご応募頂いた作品の返却はできません。

大好評！

『カレンダープレゼント』のお知らせ

「やさしい絵と詩にいやされます」「予定を書き込む欄が大きくて使いやすい」と大好評のカレンダー。童謡詩人・金子みすゞさんの詩と、ほっとするかわいらしいイラスト入りです。

12月現在「定期お届けコース」会員の方に、もれなく2010年のカレンダーをプレゼント。年内中に、商品と一緒にお届けします。お楽しみに！

かわいいイラストで毎月めくるのが楽しみ♪