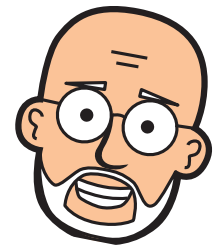


Dr. Bobの

第2回

グッド・ヘルス・グッド・ライフ



モットーは「人生を楽しむことこそが健康の秘訣」
Dr. ボブのつれづれなるハッピーライフをお届け

モーターサイクル・カナダの旅

数年前の初夏、モーターサイクル仲間とカナダ旅行をしました。ニューヨーク市から、ニューイングランド、コネティカット、マサチューセッツ、バージニア州を回り、12時間かけてケベックのモントランブラン国立公園に着きました

春、夏、秋はハイキング や魚釣り カヌー などが盛んで、冬はスキー 目当ての客でにぎわうリゾート地です。高速道路を走れば時間が短縮できますが、この日はあえて裏道に。モーターサイクルをゆっくり走らせ、美しい湖や雄大な山並みを存分に楽しみました

長時間の運転で疲れないうための注意点は、良い姿勢を保つこと。大人の頭の重さは体重の8~13%だといわれ、体重60キロの場合は約5~8キロ。ヘルメットも加わりますから、かなりの重さになりますね。意識して真っ直ぐの状態を保つことが大事です。基本は、横から見て頭、肩、腰、足のくるぶしが一直線になるポジションです

この日は丸1日運転していましたが、すっかりリラックス 都会の喧騒を忘れられる最高のひとときでした
Life is good!



Dr.ロバート・F・コレス

ラトガース大学卒業、NYカイロプラクティックカレッジ卒業、38年の実績・慢性神経の痛み治療の専門医

ジャパニーズ・アメリカン・カイロプラクティック・オフィス
211 E. 43rd St., # 1207 (bet. 2nd & 3rd Aves.)
※グランドセントラル駅から徒歩2分
212-697-3401 www.drcores.com