



昨今、「健康寿命」という言葉が頻繁にメディア等で聞くようになりました。言葉も意味も世間に浸透してきました。

では、「健康寿命」を全うする為にはどうしたら良いのか？やはり、食事の改善と運動の継続がポイントです。現代の食生活は飽食の時代とも言われています。口に入れるもので身体の細胞が出来上がるので何をどのタイミングで食するかです。医師や栄養士と相談して食に関する知識を身につけてください。基本的には「腹八分」を心掛けましょう。運動においては、とにかくマメに動くこと、どうしても億劫になり家でじっとしている高齢者が増えています。家の中でもとにかくマメに動く事を心掛けましょう。

何か運動したい時にお薦めのトレーニングは「つま先立ち運動」と「スクワット運動」です。



●「つま先立ち運動」

何か手すりや壁に手を添えてバランスを取りながら ゆっくり背伸びをするようにつま先を立てるようにかかとを上げます。すると、ふくらはぎが収縮します。

ふくらはぎは第二の心臓とも言われる場所で、下半身の血流を促す為には重要な運動です。「ながら運動」の一つで 何かしながらでも構いません。

出来る時に出来るだけ行って下さい。

●「スクワット運動」



膝の曲げ伸ばし運動。注意点は曲げた膝がつま先より前に出過ぎないことです。これもゆっくり膝の曲げ伸ばしを10回繰り返し もう10回 計20回位を目安に毎日行って下さい。

●「ストレッチ運動」

運動をした後、筋肉を癒すための動作です。色々な動作があります。運動をした後はストレッチを行い、筋肉をほぐして血液の流れが良くなるように心がけてください。

<写真はその一例です>



スポーツ事業部
「大阪のいびき 122 号掲載」