

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

27

おっくうな運動は仲間と一緒に

年とともに体が重くなると、外出や人と会うことすらおっくうになりがちです。けれどそのまま動かずにいると骨、筋肉、関節など運動器の機能低下や障害につながり、寝たきりや転倒を呼び込む危険もあります。

これを予防するには、すべての関節を一日一回、痛みのない程度にまんべんなく動かすといでしょう。また筋力を使う運

動などで、骨に適度な刺激を与えることも効果的です。

「分かってはいてもなかなか……」という方は、地域で行われている運動教室などに参加してはいかがでしょうか。仲間がいるとやりがいや楽しさが生まれ、続けやすくなります。最近では自治体や医療関連組織などで高齢者が参加しやすい教室が開かれています。探してみてください。

私も「転倒予防教室」を主宰していますが、参加者には元氣な女性が多くいらつしゃいます。軽く汗をかくくらい体を動かし、たあとの心身ともに爽快な気分。仲間とお茶を飲みながらそれを分かち合えば、心も通い合い、孤独を感じる暇もないようです。こうした集まりの参加者は、男性が少ないことがしばしばですが、ぜひ参加をおすすめします。楽しみながら健康長寿を勝ち取ることができはります。



今月は
長野県・高田保
の担当でした