

高齢になると、筋力の低下により膝や腰の痛みなどの症状が出る場合があります。思うように歩けない、少しの段差でつまずくなど、動くことが苦痛になりがちです。

また、パソコンやスマートフォン の普及で、若い人が猫背の前傾姿勢で歩く姿も多く見かけます。

年齢に関係なく、背筋をしつかりと伸ばして歩く姿は若々しく見える要素です。

日頃から意識して筋力トレーニングを心がけ、楽しいセカンドライフにしましょう。

筋トレと聞くと苦手意識を

技あり！

ほねつぎの

健康術

15

持つ人もいるかもしれない。そうした場合は日常生活のちょっとした時間を有効に使いながら行う「ながらトレーニング」を心がけてみてください。

まず、胸を張って視線は少し遠くを見る感じで立ちます。このとき、お尻とおなかに力を入れるだけでも筋肉を使うことになります。

その姿勢を保ちつつ歩くと、歩幅が広くなります。太ももの筋肉に作用し、膝の保護にもなります。また、腕を大きく振ることにより上腕筋のトレーニングにもなります。ただ歩くのではなく、各動作を意識することで、より効果を得られます。

歯磨きのときのスクワットや信号待ちでのかかと上げ、

「ながらトレ」で若々しく

テレビを見ながらの腹筋など、自分にあった方法を探してみるのも楽しそうですね。

毎日楽しく無理なく行う、「ながらトレーニング」の積み重ねは健康と若さにつながると思います。(新田綾)

次回は12月6日掲載予定

