

柔道整復師

から学ぶ

コツコツ健康術

第八回 楽しみながら体を動かす習慣を

腰痛などの痛みは、身体活動の低下や心理的ストレスの上昇などに影響するとされています。これらは「老年期うつ」を発症する要因となることもあります。

そうなると、活動意欲の低下がさらなる身体活動の低下を呼び込む悪循環にもなりますので、上手に痛みと向き合っていくことが大切です。

例えば軽い運動の習慣などは

とてもお勧めです。週に一度のトレーニング教室通いと毎日の自宅プログラム実施により、筋力・筋肉量の増加だけでなく、うつ傾向の改善を認めたという報告もあります^(注)。上手に体を動かす日常生活にこそ、元気の秘けつがあるのです。



(広報部長 森川伸治・愛知県)

ります。例えば踊りの振りを覚えるのは記憶力のトレーニング。指先まで力を入れて腕を上げたり手首を動かしたりするのは、上肢の関節運動。腰を低くして力強く足踏みをする動きは、太ももの筋力強化になるでしょう。細かい指の動きで扇子を操るのもいい訓練です。仲間と一緒に楽しく踊ればはつらつとした気持ちになり、心理的にも好影響があります。

指先まで力を入れて腕を上げたり手首を動かしたりするのは、上肢の関節運動。腰を低くして力強く足踏みをする動きは、太ももの筋力強化になるでしょう。

細かい指の動きで扇子を操るのもいい訓練です。仲間と一緒に楽しく踊ればはつらつとした気持ちになり、心理的にも好影響があります。