

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

第九回 もっと外へ出て歩こう！

「もう年だから」とお年寄りが閉じこもりがちだったのは今や昔。最近はスポーツ競技のマスターーズ出場を生きがいにしている高齢者も珍しくありません。

また、仲間と登山やハイキングを楽しんだり、地域で児童の登下校時の誘導ボランティアを引き受け、元気のない子に声をかけて関わりを持つように努めている高齢者も見かけます。

運動といっても特別なことではなくてかまいません。日常、なるべく歩くように心がけるだけで運動効果は十分にあります。

このように人との交流を持ち生きがいを見いだせるのは、健康維持ができるいればこそ。そのためには自分の体調や環境に合わせた運動を生活に取り入れ、続けることが大切です。

最初は家の周辺でもいいのでどんどん外に出て歩きましょう。真夏でなければお日様も気にせず、むしろ日ざしを浴びるくらいの気持ちで。新しい発見や出会いがあるかもしれませんよ。

（国際部長 萩原隆・兵庫県）

