

高齢者になれば多くの人は骨が脆もろくなります。それでは手の骨を丈夫にする方法は、次の3つのうちどれが一番効果があるでしょうか。

①腕立て伏せで筋力をつける
②握力運動をする
③神様に頼む。

答えは③の「神様に頼む」。私が老人クラブなどで講演を頼まれたときはこの問いかけから始めます。「神頼みしか手立てがないのか」と笑われますが、次のような説明を聞くと納得し、毎日、神様を拝み始めます。

技あり！

ほねつぎの

健康術

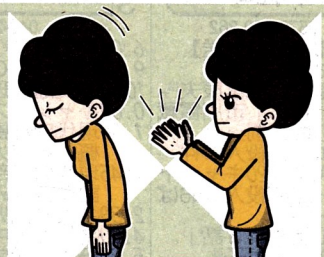
45

骨の健康 “神頼み”

「骨への衝撃は骨を丈夫にする効果がある」という研究結果がありますが、拍手かちこを力強く打つ衝撃が骨を丈夫にするのです。朝は東、昼は南、夕は西の太陽を望んで拍手を打ち、「骨を丈夫に」と祈ります。皆さんも毎日、太陽に向かって拍手を打ちましよう。丈夫な骨になりますよ。次に効果的な拍手の方法です。初詣などは「二拝二拍手一拝」の神社が多いですが、拍手の数が3回、4回、8回の神社もあります。健康のためにはたくさん打ちましよう。両腕を肩の高さで大きく開き力強く打つことです。ゆっくりと深く拝礼すれば、良い前屈運動にもなります。前屈の前に力強く足踏み

して地面を踏み固めましよう。四股の要領です。下肢の骨に伝わる衝撃で骨が丈夫になります。

日常でこのようなことを心がけ、骨の健康を維持する生活を送ってください。

- 
- 拝礼はゆっくり深く
 - 拍手は力強く

(加藤和信)

次回は27日掲載予定