

柔道整復師から学ぶ

モツモツ健康術

52

平均寿命は過去最高。年齢に負けない体に

先頃の厚生労働省の発表によると、二〇一九（令和元）年の日本人の平均寿命は女性が八十七・四五歳、男性が八十一・四一歳と、男女ともに過去最高を更新しました。この背景には医療技術の発達や、健康志向の高まりによる日常生活の改善などが挙げられるでしょう。

日常においての健康維持に欠かせないのが適度な運動です。

緩やかな筋トレなどで筋力を維持することは、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防に役立ちます。運動することで酸素を体内に取り入れる能力が上がり、エネルギーをうまく消費できるようになるのです。また、骨にも力が加わるので骨を作る細胞が活性化され、骨も強くなります。

私は朝、起床後に太陽の光を

浴びストレッチやラジオ体操などの運動をして、筋肉を目覚めさせています。

バランスのとれた食生活も欠かせないポイントです。おすすめはヨーグルト。豊富に含まれるカルシウムが丈夫な骨を、たんぱく質が筋肉を作る働きがあります。また、抗酸化作用と整腸作用があり、老化予防も期待できるのです。

健康志向を高め、年齢に負けない体を維持していきましょう。



今月は
埼玉県・山本 光彦
の担当でした