

小象の「元気！で行動！」



はなちゃん

生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会



まぐん

運動を日常生活で行っている方は、当然運動に制限が出てく上での注意点を表1に示します。狭心症があっても、症状の出ない方もいます。また、自分の能力以上の運動をすると障害も出やすくなります。

1 日常生活で運動をルーチンワーク(日課)にすれば、自然に運動ができます。
2 体力や病気の種類によ

表1 運動を日常生活で行なうために

- 1 日常生活の中で出来ることから、ルーチン(日課)にする
- 2 自分の身体能力、病気の有無を知る
- 3 運動が継続出来る仲間を作る
- 4 運動と食事は、車の両輪

表2 正しいスクワット運動

椅子に座っている状態で、椅子を取り去ったイメージスクワットの重要なポイントは、以下の3点

- 1) 膝ではなく、股関節を曲げる
- 2) 膝と足の爪先は、同じ方向に曲げる
- 3) 膝は、足の爪先より前に出さない

壁に向かって足の爪先を壁にピッタリ付けると、理解しやすい
腰痛のある方は、上体を無理に前屈させない

運動・実践編 日常で行えるもの

お勧めはラジオ体操

3 運動を継続することは、スクワットの重要なポイントは、以下の3点です。
①膝(ひざ)ではなく、股関節を曲げる。
②膝と足の爪先は、同じ方向に曲げる。
③膝は、足の爪先より前に出さない。
4 運動だけの減量は大きくない。膝を水平まで上げて、300回足踏みします。ひざを曲げて、だんだん大きく振ります。片足を上げる度に3秒ずつ数えて下さい。右左右とスムーズに上げるようにしましょう。慣れたら、5秒、10秒と延ばすとさらに効果的です。ふらつく場合、指1〜2本テーブルについて支えましょう。最初は1秒、次は3秒とに、仲間ができるので運動の継続率も高くなるし、認知症予防にもなります。

変です。食事だけでは、筋力が減少します。どちらが欠けても足りない車の両輪のようなものです。
以下に、日常生活で簡単にできる運動を挙げます。
【スクワット】表2
スクワットのイメージは、椅子に座っている状態から、いすを取り去ったイメージです。
【その場足踏み】
その場で、足踏みします。
【落下傘座り】
膝を見ながらでもできます。膝を水平まで上げて、300回足踏みします。ひざを曲げて、だんだん大きく振ります。片足を上げる度に3秒ずつ数えて下さい。右左右とスムーズに上げるようにしましょう。慣れたら、5秒、10秒と延ばすとさらに効果的です。ふらつく場合、指1〜2本テーブルについて支えましょう。最初は1秒、次は3秒とに、仲間ができるので運動の継続率も高くなるし、認知症予防にもなります。

この落下傘座りと手を使う立ち方は、足の筋肉を全く使っていません。
そこで、立ったり座ったりするときに、途中で一旦膝を曲げたまま止まって下さい。それでスクワットの姿勢になりやすいです。
【ラジオ体操で五感を使う】
踊りやダンスを、曲なしで踊ると、曲ありで踊るのでは身体の乗りが全く違います。その理由は、目・耳・鼻・口・皮膚などが五感を使っているからです。
その意味で一番のお勧めはラジオ体操です。ラジオ体操は全身運動で、筋力やバランス能力を向上させます。ラジオ体操の曲と合わせることで身体も自然に動きます。さらに、仲間ができるので運動の継続率も高くなるし、認知症予防にもなります。



千葉市若葉区では、「高齢者が生き生きと暮らす街」を合言葉に48のラジオ体操グループがあり、地域のつながり、健康増進、認知症予防に役立っているそうです。
(小象の会 員 なかむら 医院 中村眞人)