

カラダの機能を衰えさせない生活

トレーニングをすれば筋肉がつく、ご飯を食べなければ痩せていく。あたり前の事です、カラダはその人の日常生活に対応して、発達したり、衰えたりして日々変化しています。「年だから衰えた」という声をよく聞きますが、年齢が原因ではなく、体が衰える様な日常生活になっいて、その結果が現在の姿なのです。それぞれの体に無理のない範囲で生活を変え、体が元気になる毎日を過ごしましょう

筋肉を使おう

カラダを鍛えたい、痩せたいという目的でトレーニングをする時に意識したいのは、「限界+もうちょっと」をこなす事です。おしゃべりをしながら、なんとなくカラダを動かして様では現状維持のままでしょう。限界を少し超えた時に効果的なトレーニングができるのです。ハードなトレーニングができない方でも、日常生活を少し変えることでもトレーニングになります。ウォーキングをしている人は、10秒だけ早足で歩いてみるや、椅子に座る時にスクワットのようにゆっくりとお尻を下ろすなど、「日常生活+もうちょっと」を意識するといいでしょう。

骨に負荷をかける

「骨密度が下がったのでカルシウム剤を飲んでいる」という方はたくさんいますが、運動もできていますか？骨への衝撃や負荷によって骨密度は高まります。ジャンプしたり走ったりする時にかかる骨への縦方向の衝撃や、重いものを持った時の筋肉を介した骨への負荷が骨密度を高めます。年齢の割に10%骨密度が落ちているという

方は、あと10%の骨への負荷を増やしましょう。

姿勢を保つ

背中が丸い、お尻が落ちているなど、姿勢はカラダの衰えを感じさせる最たるものではないでしょうか？放っておくと重力に負けて下へ、そして内側へ折りたたまれてしまう私たちの体ですが、「抗重力筋」を鍛えて働かせて良い姿勢を維持しましょう。姿勢が悪くなると正しい関節運動ができなくなり、筋力低下や骨密度の低下にも繋がります。

血管を若返らせる

カラダのすみずみまで巡らされている血管も、使わなければ硬く、血液の流れにくい血管になります。2日に1度、ストレッチに加え、少し息が上がるくらいの運動を行うことで血管が広がり、血液の流れやすい血管となります。

筋肉、骨、姿勢、血管について書きましたが他にも、脳、内臓、自律神経、感覚器など特別な治療や薬を飲まなくても日常生活を変えることで現在の機能を衰えさせない、そしてもっと元気になる可能性があります。今の生活に「+もうちょっと」を意識してみてはいかがでしょうか

抗重力筋

抗重力筋とは、読んで字のごとく重力に逆らって体を保つ重要な筋肉の事です。

これらの筋肉を鍛えることで、正しい姿勢の保持、運動能力向上、転倒防止、美容などに繋がります。

1日数分のトレーニングを継続して行いましょう！エクササイズの方法はご質問ください。



首の筋肉 伸筋群・屈筋群

背中の筋肉 脊柱起立筋

お腹の筋肉 腹筋群

腸腰筋

お尻の筋肉 大臀筋

太ももの筋肉
四頭筋・ハムストリングスふくらはぎの筋肉
前脛骨筋・下腿三頭筋

自宅の小さな家庭菜園で野菜を育てています。エンドウ豆、ほうれん草、ネギ、カブ、いちごなどを植えました。芽が出てくるのを楽しみに毎朝の水やりが最近の日課です。

穏やかな風、柔らかな日差し、控えめに咲き始める花たち、自然界が動き始め育ち始めるこの季節が大好きです。今日はどんな春に出会えるかな？

