

健康ニュース 28年12月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集:元気に過ごすために足腰を鍛えましょう!]

年を取るにつれ、誰でも身体機能は衰えます。
例えば、筋力やバランス能力・歩行機能は60歳を過ぎると劇的に低下し始め、さらに65歳にを超えても低下し続けることが分かっています。
これまで、この身体機能の衰えは、年だから仕方がないとされてきましたが、実は身体機能の衰えの多くは「廃用症候群」として身体を使わないことで起こる現象であることがわかってきました。



「転ぶのが怖いから」「もう年だから」として体を動かさないようにしていると、活動量の低下とともに、ますます身体機能が低下し、日常生活に必要な最低限の動きも満足にできなくなってしまうのです。
しかし、高齢になってからでも運動習慣を身につけ、足腰を強化することによって、加齢による筋力の低下を防ぎ、持久力や柔軟性・バランス能力も向上します。

足腰を鍛える運動習慣を身につけるのに「遅すぎる」ということはありません。
まずは「**年だからといって諦めない**」ことです。

最近では介護が必要とならないようにする「介護予防」が注目されています。
その背景には、ただ長生きするだけでなく、何歳になっても自分らしくイキイキと暮らしたいと考えるようになってきたからです。

自分らしくイキイキと暮らすための予防というと、脳卒中や心臓病などの生活習慣病の予防が思い浮かぶと思います。例えば、ストレスを溜めない・コレステロール値を低く保つ・適度な運動を行うといったものですが、こうした生活習慣病の予防に気を付けるだけでは、元気に長生きできるとはいえないのです。

病気というよりは、年をとる事に伴って起こる衰えといった、生活の不具合を予防することが大切なのです。
足腰を鍛えることに興味をもって、知識を吸収することは頭も鍛えることにつながります。
また、足腰を鍛えることが頭の働きを良くすることもわかっています。
年をとってもウォーキングやストレッチ等の運動習慣を身につけ、より良い日常生活を送りましょう。

