

うん せう しゅう かん

運動習慣を



身に着けるには？

運動が健康に良いことはわかるけど、習慣にするのは難しい——そうした方は、ラジオ体操から始めてみてはいかがでしょう？ そして、さらに気になる部位をストレッチする。

一日わずか5分程度の運動ですが、これだけでも十分効果が期待できます。



左右それぞれ横に首を倒す。首を後方へ倒して喉元の筋肉を伸ばす。これらの運動はゆつくりと力を入れずに行なってください。

頭痛の場合、首をぐるぐる回す運動は避けましょう。症状が悪化する場合があります。また、運動によって頭痛の症状が緩和されないときは、すぐに止めるようにしましょう。

ラジオ体操第一で 全身を活性化

ラジオ体操第一は、13の運動を3分14秒で行なうことにより、約400種類の筋肉を活性化することができ全身運動です。

ラジオ体操第一の13の運動にはそれぞれ意味があり、また、その順番も身体を効率よく動かしていくように考えられています。それぞれの運動の意味を理解して行なうことで、さらに運動効果もあがります。

1 背伸びの運動——全身の姿勢を整えます。
2 腕を振って脚をまげのばす運動

3 腕を回す運動——肩甲骨を動かして肩の凝りをほぐします。

4 胸を反らす運動——猫背の解消のために。

5 身体を横に曲げる運動——わき腹の筋肉を伸ばして、お腹スッキリ。

6 身体を前後に曲げる運動——腰のたるさを解消します。

7 身体をねじる運動——体幹を鍛えることは、胃腸の調子を良くします。

8 腕を上下に伸ばす運動——全身の筋肉を活性化します。

9 身体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動——太腿の裏の筋肉に意識を向けてください。

10 身体を回す運動——身体の歪みの解消に。

11 両足で飛ぶ運動——ジャンプで脂肪を燃やします。

12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動——2と同じですが、運動による身体の変化を意識。

13 深呼吸——深呼吸は心を落ち着け、ストレス解消効果もあります。

部位別の運動と注意点

頭部(首・肩こりによる頭痛)

頭痛には様々な原因があります。そのなかでも、首・肩こりが原因で起こる場合は、ストレッチが効果的です。

肩部(肩こり)

指先を肩につけて、肘をゆつくりと大きく回します。最近では、「肩甲骨ががし」とも呼ばれる運動で、背筋を伸ばして、肩甲骨を動かすように意識するのがポイントです。5〜10回程度を目安にしましょう。猫背の改善にも効果があります。

背部(背中の痛み)

慢性的な背中の痛みには、重大な疾患が隠れている可能性があります。椎間板ヘルニアや変形性脊椎症、むち打ち症といった整形外科で治療が必要な病気や、結石、胆石症、臓腑の疾患といった内臓からくる病気も考えられます。一

簡単ストレッチ



※持病がある方は、医師と相談の上、行なってください。

時的な筋肉痛以外は、医療機関の受診を最優先にしてください。

腰部（腰痛）

腰痛には、腰に手を当てて上半身を反らす、または、前屈みになるといった運動が良いでしょう。壁を利用して手をつき、反対の手で壁のほうへ腰を曲げる運動も効果的です。

腰痛は、腰部以外の部位の病気によって起こっているケースもあります。注意が必要です。

腹部（食欲不振・便秘）

胃腸の不調による食欲不振や便

秘。これらを予防し、胃腸を活性化するには、ラジオ体操第一の7番目・身体をねじる運動を行ないましょう。腹部の筋肉を刺激することで胃腸の働きが促進されます。

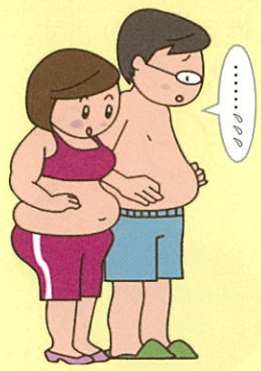
膝部（変形性膝関節症）

膝に痛みがあると歩くことが困難になるため、全身の衰えを招くケースが多くなります。膝痛には、座った状態での膝の曲げ伸ばしといった運動が効果的で、治療にも取り入れられています。ただ、痛みの強さとも関係してくるので、医師や専門家の指導のもとで行なうようにしましょう。



ダイエットと筋肉

中年太りが気になつて食事制限によるダイエットをしたが、あまり体重が落ちなかった、といった経験はありませんか？ 基本的に、摂取カロリーよりも消費カロリーが多ければ体重は減少するはずですが、ここでポイントになるのは、カロリーをもっとも消費するのは、「基礎代謝」であるという点です。基礎代謝とは、呼吸や体温調整、内臓の働きなど、生命維持のために消費されるエネルギーの約70%を占めるほど、大きなカロリーを消費しています。さらにいえば、基礎代謝のなかで



もっともカロリーを消費しているのは「筋肉」です。このことから、加齢によるダイエットの難しさは、筋肉の衰えと関係があることがわかります。ダイエットといえば、食事量を減らす方法が定番です。しかし中年期以降は、筋肉量が落ちるような食事制限をしてしまうと基礎代謝が低下して、ダイエット効果が現われにくくなるのです。こうした状況を解消するには、筋肉を維持していく取り組み（運動と良質なたんぱく質の摂取）が求められます。とはいえ、無理を強いる必要はありません。負荷の軽い有酸素運動やストレッチ、バランスの良い食習慣を日々実行するだけでも、筋肉を維持し、基礎代謝をあげる効果は期待できます。