

知らぬ間の運動器の衰えが怖い!



図-1

歩行困難・転倒・骨折

寝たきり・要介護

適度な体操で『足腰の力』をアップ

図-2



NHK2チャンネル、毎週・水曜日・夜8時放送の『ためしてガッテン』

知らぬ間の『骨・筋肉・関節などの運動器の衰え』が怖い!

◎昭和25年頃、日本人の平均寿命は男46歳・女49歳の『人生50年』でしたが、今『人生80年』の高齢社会です。こんなにも長生きして、人間の体の進化が追いついていないのです。

骨・筋肉・ひざ・腰などの『運動器』は、50歳頃から衰えが目立つようになります。

●運動器は、『使わないと衰え・使い過ぎると壊れやすく』なります。人間は動物(動く物)だから、頭と体を動かさないと良くない(機械と同じく錆び付く)し、『腹八分に医者いらず(諺)』で、食べ過ぎも・体力も考えずに無理するのは止めましょう。元気に老後を過ごすためには、『ひざ痛・腰痛などの痛み』を改善して、少しでも長く運動器の働きを保つことが大切です(左図-1)。

◎骨・筋肉・ひざ・腰などの運動器の働きを保ち、足腰の力を強める体操が左図-2です。

この体操は、ひざ・腰に痛みがある人でも、安全にできるし・ゆっくり行うと、より効果が上がります。焦らず・無理をしないように!

●左図-1,2の体操が、物足りないと感じるなら、無理をせず注意して歩行・かけ足・卓球・水泳などの運動に切り替えましょう。

※ラジオ体操なども、体の負担が少なく・国民の健康増進のために考え出されたものだから、中・高年向きの体操です。介護が必要なる人の5人に1人は、運動器の働きが弱くなり・生活の質が悪化し、立つ・座る・歩くなどの日常的な動作ができなくなったのです。丈夫で長生きできるように、心掛けましょう。

