

運動を日常生活で行っていく上での注意点を [表1] に示します。

- ①日常生活で運動をルーチンワーク（日課）にすれば、自然に運動が出来ます。
- ②体力や病気の種類によっては当然運動に制限が出てきます。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。
- ③運動を継続することは私が指導した千葉社会保険病院の運動療法でも、3年間休み無く継続出来た方はたった3%弱でした。しかし、仲間同志がしっかり連携したグループは20年以上続けました。
- ④運動だけでの減量は大変です。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、日常生活で簡単に出来る運動を挙げます。

スクワット

スクワットのイメージは、椅子に座っている状態から、椅子を取り去ったイメージです。

スクワットの重要なポイントは、以下の3点です。 [表2]

- 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、この3点を理解しやすくなります。

なお、腰痛のある方は、上体を無理に前屈させないことです。ゆっくりスクワットを10回行い1セットとします。徐々にセット数をふやしましょう。その場足踏みその場で、足踏みします。膝を水平まで上げて、300回足踏みします。肘を曲げて、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。右左右左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。暑い日でも寒い日でも、テレビを見ながらでも出来ます。

落下傘座りをやめて筋肉を鍛える

脚力が低下すると、座るときに身体の重みでお尻をイスに落下させる方が多いようです。さらに、立つときに手を膝やテーブルについたり、反動を使うことが多いようです。

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で止まって下さい。それでスクワットの姿勢になります。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秒とだんだん延ばしましょう。

立ったり座ったりは、1日に何回もします。一旦止まることを心がけると、自然に筋肉の強化になります。膝の痛みを感じる人は、座布団などで椅子の高さを調節しましょう。

ラジオ体操で五感を使う

踊りやダンスを、曲なしで踊るのと、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・皮膚などなど様々な情報を五感でとらえて脳に伝えたほうが、神経も瞬時に反応し身体を動かすことが出来るからです。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、仲間が出来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若葉」を合い言葉に、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。

【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

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

（書籍『小象の 元気！で行こう』第46話より）