

運動

実践者から “成功のためのコツ”を伺いました



河野スワ子さん
こうの・すわこ 64歳
宮守町宮守

体重だけにこだわらず、「けが予防と気持ちの若返り」を意識してみてもいいでしょうか。運動をすることで柔軟性が保たれ、けが予防につながります。また、汗を流すことでストレス発散もでき、気持ちが若返ります。去年の「健康教室」をきっかけに運動を続けていますが、今では高かった血圧も正常値に戻り、体重も安定しています。何より、汗をかきにくい体質だったのが、たくさん汗をかくようになり、効果を実感しています。汗を流すと気分もスッキリ。明るい毎日を過ごしています。



◀わくわく若返り教室で楽しく汗を流す河野さん



藤原和夫さん
ふじわら・かずお 64歳
松崎町

肥満と高血圧を解消するため、10年ほど前からウォーキングを行っています。やりだしてすぐに効果が現れましたが、油断をして食べ過ぎてしまい、一度減量に失敗しました。今は、食事の量に注意しながら、毎日体重と血圧を測っています。食べ過ぎると、必ず体重に現れるので、その都度、食事の量を減らしたり、いつもより少し長く歩くようにしています。今の体重は63キ。以前と比べ22キ減り、今はひざの痛みも和らいでいます。血圧も安定しているので、この調子で続けていきます。



◀藤原さんのお一日は、朝5時からウォーキングで始まります



■背中全体の運動

①両手両足を床につけて、四つんばいになり「お馬さん」のポーズを取ります。このとき、腰を丸めたり、反らさないよう、四角い箱になるようイメージしてください。②片方の足を後ろに伸ばし、腰の高さまで上げます。③上げた足と反対の腕をまっすぐ前方に伸ばします。腕を肩の高さで保ち、この姿勢で10秒

間静止してください。このときあごを引いて、視線は床のやや前方に。④始めのうちは足だけで行い、慣れてきたら腕を加えてください。さらに慣れたときは、水の入ったペットボトルや靴などで重さを加えると効果が上がります。



■タオルを使った下半身の運動

①タオルをできるだけ小さく折りたたみます。②床に座り、両腕を腰より少し後ろの位置に置き、両ひざを90度に曲げます。折りたたんだタオルを両ひざで強く挟み、そのまま10秒間力を加えます。③両ひざに挟む物はタオル以外でも構いません。座布団などの厚みのある物に替えると、より効果が上がります。

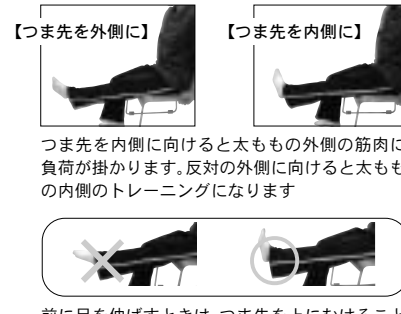
つもはエレベーターを使っているところを階段にしてみたり、車での通勤を自転車で替えてみるなど、普段の生活を少し変えるだけで、運動したのと同じ効果が得られます。

または、スポーツ教室などに参加してみるのも選択の一つ。各地区センターでは、さまざまな運動教室を開催しています。体育ホールでは毎週火、金曜の週二回、ヨガ教室を開催。

馬場さんは「一人では難しいことも、仲間がいることで楽しく続けられます」と続けるためのコツを教えてくださいました。



タオルをできるだけ小さく折りたたんでください。厚くすればするほど、抵抗が大きくなり効果が上がります



前に足を伸ばすときは、つま先を上にもつけること

■腹筋の運動

①あおむけになって、ひざを90度曲げます。②両手を真っすぐ伸ばして、曲げたひざの上に乗せ、ゆっくり呼吸をしながら、10秒間静止します。声に出して数を数えると、無理なく呼吸が行えます。③1セットごとに10～30秒の休憩を入れながら、数セット行うとさらに効果が上がります。テレビのCM中などに簡単に行えます。



■下半身の運動

①いすに座って、背もたれに寄りかからないよう背筋を伸ばし、両手をお尻の横に置きます。②どちらか一方の足を前に伸ばし、腰の高さまで上げたまま10秒数えます。このとき、つま先を前に伸ばすと効果が落ちるので、上に向けるよう注意してください。③つま先を上に向けたままでも効果はありますが、さらにつま先を内側や外側にもむけると太もも全体の筋力アップが図られます。

テレビを見ながら、自宅で簡単にできる筋力トレーニングを紹介しします。毎日の積み重ねが、あなたのおなかをスリムにします。



㈸遠野施設管理サービス
トレーニング指導士
馬場明子さん
インストラクター
今淵宏子さん



メタボだけではありません。たばこも危険因子の一つです

中央診療所
山口 淳所長
やまぐち・じゅん

メタボだけでは限りません。たばこも動脈硬化を進行させるものの一つです。「日本人男女1万人の追跡調査」(厚生労働省『NIPPON DATA 80』より)によると、1日1箱以内のたばこを吸う人は、吸わない人に比

べ、心筋梗塞で死亡する危険性が、1.5倍になるとの報告があります。本市の喫煙率は県内でも高く、平成18年度に行った調査では男性が47.4%、女性が8.7%。たとえ自分が吸わなくても、家族の誰かが吸うことで、喫煙している人と同じ影響を受けます。せきやたんが続いている人は、たばこの被害を疑ってみる必要があります。

取材を終えて

太っている人は、やせている人も生活習慣病になる確率が上がるため、やせることが一番の疾病予防につながるかとされています。

しかし、ただ体重を減らせば、健康な体が手に入るといってしまうのは、ありません。間違った減量は筋肉を細くし、逆に太りやすい体をつくってしまいます。

本当に大切なことは「やせること」ではなく、正しい生活習慣を身に付けることです。バランスのよい食事、適度な運動、禁煙。そして、年に一度の健診。健診結果に異常が見られたときは、放っておかず、すぐに病院を受診する。毎日の予防と早期発見、早期治療が、これからの生活を大きく左右します。

「分かつてはいるけど、仕事が忙しくて…」「自分はまだ大丈夫」「運動なんて絶対無理」「余計なお世話」。やらない理由は人それぞれ。どんな生活を送るかは個人の自由です。しかし、今の生活をほんの少し見直すだけで、病気を防げるというならば、どうでしょうか。

健康は何物にも代えがたい、大切な財産。健康の大切さは、病気になるって初めて気付かれます。今からでも遅くはありません。ぜひ、健康づくりに挑戦しましょう。一生、笑顔で暮らすために。