



院長の独り言 (2016年8月19日執筆)



適度な運動をすることは身体に良いと分かってはいても、毎日30分歩くとなると、その準備や後片付けを含めると結構な時間が必要になります。忙しい毎日を送っている人はもとより、たとえ時間があっても、習慣にすることは簡単ではありません。

そこで、日常生活の中での活動も運動になると考えましょう。

例えば、炊事・洗濯・掃除です。この中で掃除などは、しなくても死なないので、毎日しない人も多いと思います。

しかし、これを運動と考えると、家の中も綺麗になりますので一石二鳥です。だらだらしないで、テキパキ掃除をすることで、かなりのエネルギーを消費します。仕事をされている方は、エレベータやエスカレータを使わずに階段を使うことで、下肢の筋肉も鍛えられますので、これも一石二鳥ですね。運動は、骨の量の維持や増加に役立ちます。

骨は常に重さを与えていないと、丈夫にならなくてもいいのだと勝手に判断して、カルシウムを放出してしまいます。重力が骨には栄養なのです。宇宙空間では重力がないので、宇宙飛行士は、何もしないと切り骨粗鬆症になりますので、骨に重さかけるような運動をしているそうです。骨をスカスカにしないためにも、毎日できそうな、自分に合った運動を見つけ、継続しましょう。その際、少し息が上がるくらいの運動が良い効果をうみます。脈拍は1分間に110~130くらいが目安です。歩くときにもう一つきをつけることは、終始同じペースで歩かないということです。前を歩いている人を抜き去るような勢いで早歩きをするということ、ウォーキングの中に取り入れましょう。人は歳をとるに従って、早く歩く速さと普通に歩く速さに差がなくなってきます。80歳も過ぎた頃には、全速力で走っているつもりでも、普通に歩いているようにしか見えません。

こうなるのを少しでも遅くするために、早歩きをちりばめたウォーキングをオススメします。

