



心と身体を整える 健康ストレッチ



vol.5

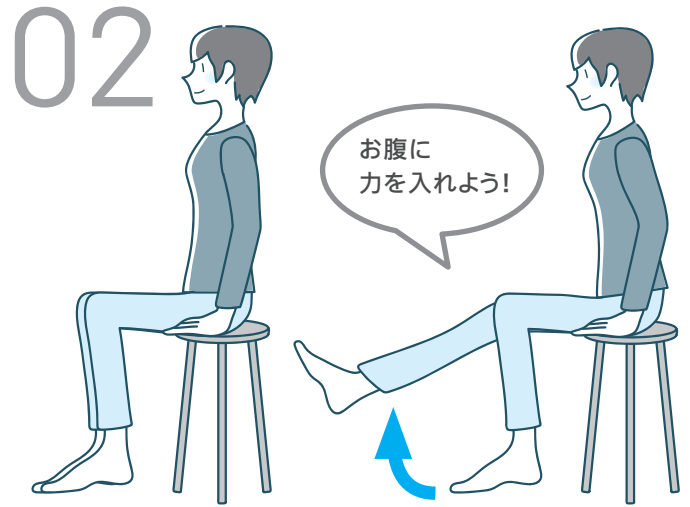
今号の
テーマ

歩く力を鍛える簡単スクワット

活動的な日々を送るためには、強い足腰が重要です。なかでも下肢(足)のインナーマッスルである大腰筋は、足を持ち上げる作用をもち、萎縮すると歩行能力が低下するといわれています。気軽にできるスクワットで、日頃から大腰筋を鍛えるのがおすすめです。

歩く力を向上させる、机を使ったスクワット。

- ①机の前に立ち、机の天板に両手を置く。
- ②両手を天板に置いたまま、ゆっくりと腰を落とす。
- ③再び立ち上がる。
- ④10回を目安に繰り返す。



座ってできる「椅子もも上げ」でスキマ時間に大腰筋を鍛える。

- ①椅子に浅めに腰かけ、両手で軽く座面をおさえる。
- ②片方の膝を伸ばし、太ももの裏が椅子から離れるように持ち上げる。この時、身体はややかがめる。
- ③ゆっくりと元に戻す。
- ④左右交互に、10回を目標に行いましょう。

※足首、膝に痛みや違和感があれば中止してください。
※弾みや反動を使わず、筋肉の動きを感じながら行ってください。

「笑い」がもたらす健康効果

「笑い」には、心の負担の軽減や気分転換といった精神面への効果と、免疫系機能の向上、血圧を下げるといった身体面への効果があると考えられています。大声で笑うことを繰り返すと、体内にたまっている大量の二酸化炭素が体外に排出され、多くの酸素が体内に入りやすくなります。その結果、さまざまな体の不調を整えることにつながるのです。

大阪府立健康科学センターが行った研究によると、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果が出ています。その差はなんと3.6倍以上。笑うことは、心身への健康に欠かせない行為といえるでしょう。たくさん笑って、心身共に健やかに過ごしましょう。

健康インフォメーション