

第11回御南中学校区ふれあいうオーキングに参加して

曇り空ながら風のないおだやかな11月26日(日)に「ふれあいうオーキング大会」に参加しました。

歩くことの大好きな私も、主人と一緒に参加。御南西公民館を出発点として、久米通学橋から、蟹八幡宮→快神社→公民館と地区の名所を巡りながら笹ヶ瀬川の東側から観る景色と西側から観る景色の違いに驚いたり・・・又ここが花火の上がる場所だとか、又、むかし子供の頃、この川でおむすびを持って舟遊山をして大層楽しかった思い出とか、いろいろな話を聞いたり・・・ゆったりとしたペースではありましたが無事、90名弱の皆様とゴールしました。

又、来年は西学区方面です。元気で参加したいと思います。疲れた身体に甘いぜんざいが心に、身体にしみました。お世話になった皆様 ありがとうございます。
9組 難波 孝子



健康アドバイス

骨粗鬆症予防の運動

岡山県南部健康づくりセンター
運動指導員 齋藤 剛

骨粗鬆症を予防するために有効な運動のひとつがウォーキングです。歩くことで重力による衝撃が骨に加わり骨形成が促進されます。

群馬県中之条町の65歳以上の住民を対象にした10年以上に及ぶ長期研究において、骨粗鬆症の予防には1日の歩数が7,000歩以上(早歩きのような中強度の運動を15分以上交える)必要があるという報告がされています。

バスを待っている間や信号が赤の間に足踏みをする、時間を見つけてウォーキングを行う、現在ウォーキングを行っている人は、途中で早歩きを加えるなど、自分の体力、現状に応じたやり方を取り入れてみましょう。

骨粗鬆症を予防するために有効な運動のもうひとつが筋力トレーニングです。

大きな筋力発揮による刺激が骨に加わることで骨形成が促進されます。高齢期には特に大腰筋と大腿四頭筋の筋力トレーニングがお勧めです。

大腰筋は腰痛や転倒の予防に重要な筋肉であり、鍛えることで大腿骨や腰椎の強化にもつながります。大腰筋の筋力トレーニングは、椅子に座って膝の上げ下ろしで行うことができます。

大腿四頭筋は膝関節痛の予防に重要な筋肉であり、大腿骨や脛骨の強化にもつながります。膝の曲げ伸ばし(スクワット)で強化することができます。

大腰筋の筋力トレーニング



大腿四頭筋の筋力トレーニング



電車やバスで座っている時に膝の上げ下ろしをする、テレビを見ながらスクワットを行うなど、生活の中で上手に筋力トレーニングを取り入れましょう。

<筋力トレーニングの行い方>

- ・1セットの回数は10~15回行う
- ・1日2~3セット行う(できる範囲で)
- ・呼吸を止めずに行う

出来そうな事からコツコツと、少しの意識がさらなる健康につながります。ウォーキングや筋力トレーニングの何かひとつでも実践し、いつまでも強い骨を維持して健康寿命を延ばしましょう。