

健康アドバイス

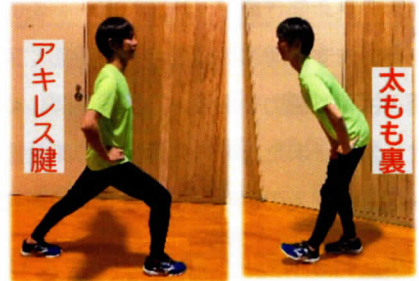
ウォーキング&おすすめトレーニング

岡山県南部健康づくりセンター
運動指導員 高橋卓也

暖かくなり、そろそろ運動を始めようかなあ・・・という方も増えてくる季節になりました。でも、何から始めていいのか
わからない！そんな人におすすめの運動を紹介します。体力アップして、より活動的な毎日を過ごしましょう！！

① まずはストレッチ 体を動かす前に筋肉をしっかりと伸ばす

ストレッチには、怪我の予防や疲労の軽減といった効果があります。
息を吐くことを意識し呼吸を止めないようにして、ひとつの動きにつき
30秒～1分程度行いましょう。



② 次はウォーキング! 生活習慣病の予防・改善、脚筋力の強化

適度な運動による睡眠の改善など様々な効果が期待できます。
まずは10分から始めて、少しずつでも継続することが大切です。

③ 最後に筋力トレーニング!! ウォーキングに筋トレをプラス

筋力がアップすることでより健康的な体づくりができ転倒予防や腰痛、
膝痛の改善にもつながります。スクワットをゆっくり**10回×2セット**
を目標に行いましょう。数を数えながら行くと呼吸を止めずに行えるの
で、血圧が急に上がりやすくなるのを防ぐことができます。



【より安全に行うための注意点】持病がある人はかかりつけ医に相談。
水分補給はこまめに行い運動時間が長くなる場合は15分おきにコップ
一杯を目安に水分補給を行いましょう（気温や運動強度によって変わります）。
まずは少しずつからで良いので運動習慣を身につけましょう。



◆運動動画の配信を行っています。「南部健康づくりセンター YouTube」と検索するか、
右のQRコードを読み取ると直接つながります♪おうちでできる運動を多数用意しておりますので、
ぜひご視聴をお願いします。 *****

雑記帳

「青春とは」 希望溢れる新年度が始まった。青春時代と呼ばれる時代はそんなに長くはない。悩ん
だり、苦しんだりすることが青春であろう。理想を高く持ち、失敗を恐れず目標に向かって挑んでもらいたい
ものである。若い方々にサムエル・ウルマン「青春の詩」の一節を贈りたい。



青春とは人生のある時期ではなく、心の持ち方をいう。薔薇の面差し、紅の唇、しなやかな肢体
ではなく、たくましい意志、ゆたかな想像力、燃える情熱をさす。青春とは人生の深い泉の清新
さをいう。青春とは怯懦を退ける勇気、安易を振り捨てる冒険心を意味する。ときには、二十歳

の青年よりも六十歳の人に青春がある。年を重ねただけで人は老いない。理想を失うとき初めて老いる。歳月は皮膚にし
わを増やすが、情熱を失えば心はしぼむ。苦悩・恐怖・失望により気力は地に這い、精神は芥になる。六十歳であろうと
十六歳であろうと人の胸には、驚異に魅かれる心、おさな児のような未知への深求心、人生への興味の歓喜がある。君に
も吾にも見えざる駆遣が心にある。人から神から美・希望・喜悅・勇気・力の靈感を受ける限り君は若い。靈感が絶え、
精神が皮肉の雪に覆われ、悲嘆の氷に閉ざされるとき、二十歳であろうと人は老いる。頭を高く上げ希望の波をとらえる
限り、八十歳であろうと人は青春にしていまだ己む。(作山宗久訳)

若者に対し情熱や勇気を失うなどと言う若者賛歌であると同時に、高齢者を励まし、鼓舞する高齢者賛歌でもある。いやむしろ高齢
者応援歌の要素が強い。と言うのもサムエル・ウルマン自身がこの詩を書いたのが70歳だったというからだ。我が国に於いては、団
塊世代が後期高齢者になる時代を迎える。経験したことのない超高齢者社会だ。背中をまるめ、とぼとぼと歩く姿の老人が町に溢れ
れば、社会全体が暗く沈んだものになり、我が国は成り立たなくなる。胸を張って、堂々と自らの役割を果たす生き方が求められる。
若者に臆することなく、人生の先輩として手本を見せるつもりで美しく生きて行くことが求められているということであろう。(独り言)