

健康アドバイス

ながら運動で無理なく継続!

岡山県南部健康づくりセンター
高橋 卓也

暑さが和らぎ、体を動かしやすい季節になってきました。とはいえ、忙しさや体を動かす習慣のなさから運動を行うきっかけをなかなか作ることができない方はいませんか? そんな方におすすめなのが「ながら運動」です。特別な時間を確保しなくても、日常生活の動作にひと工夫を加えるだけで自然に体を動かすことができます。

※いずれも、安全のため支えを持ちながら行いましょう。

①キッチンでかかと上げ(ふくらはぎ強化)



キッチンで何か作業をするときに、かかとを上げ下げする「かかと上げ運動」を試みましょう。ふくらはぎの筋肉を刺激し、血流をよくする効果があります。

②CM 中スクワット(ふともも強化)

テレビを見ているときのCMの時間を利用して「スクワット」をするのも効果的! 椅子に座った状態から立ち上がる動作で太ももやお尻の筋肉を刺激できます。お尻が少し浮く程度でOK!



③歯磨きでバランス(バランス&体幹強化)

歯磨きをしている時に、「片足立ちでバランス」をとるのもおすすめです。足の筋肉が鍛えられ、転倒予防にもつながります。また、背筋をまっすぐに伸ばし姿勢を意識することで体幹の筋肉も鍛えることができます。足は高く上げる必要はありません。少しでも浮いていればOK!



ながら運動の魅力は「続けやすさ」にあります。特別な器具や運動着は不要。

「普段の動作の中にちょっとした運動を加える」という感覚で取り組むことで、日々の積み重ねができ、大きな成果を生み出します。この秋から、ぜひ「ながら運動」を生活の一部に取り入れていきましょう。体軽やかに、毎日元気に過ごせますように!!



雑記帳

星空サマーコンサートの最後の花火

僅か10分の花火だったが、至福の時であった。岡山の花火大会がなくなり、身近で本格的な花火を楽しめる機会が減った中、見事な花火を楽しむことができ大満足だ。8月23日に行われた星空サマーコンサートの最後に行われた花火大会のことだ。笹ヶ瀬川、足守川の合流点で行われたが、近隣に高い建物もなく遠くから楽しめる。堤防にも多くの観客が集まる人気の花火大会だ。そもそもの発想は、地域には福祉関係の施設が多い。中に居られる人は、どちらかと言えば人混みの中での花火見物はなかなか難しい。ならばこの場所ではと始まったものだ。夏の夜空を鮮やかに彩る日本の花火の美しさ、花火職人の技に拍手だ。

因みに、日本での花火大会は、江戸時代・1733年。「享保の大飢饉」により、多くの人々が命を落とし、疫病も重なる。第8代将軍・徳川吉宗は、犠牲者の慰霊とともに、疫病退散を祈願し隅田川で花火を打ち上げたのがはじまりだ。以後、鎮魂の祈りを込めた花火大会が各地で行われるようになったと言われている。考えてみれば、花火は火薬そのもので、火薬は人殺しの兵器への使用を目的につくられたもの。発想を逆転させ、人の心を豊かに幸せにする花火を創り出した先人たちの知恵に感謝だ。

全ての火薬が花火として平和目的で使用されること、そして地域で大きな災いが起きないことを念じながら楽しませて頂いた。独り言

