

## こまめに体を動かしましょう



コロナ禍  
において運  
動量の減っ  
ている方が  
多いと思ひ

ます。じっとしている時間や、座っている時間が長くなると、生活習慣病の発症にも関連すると報告されています。高齢者の場合、1日安静にしているとそれだけで、筋肉量、筋力は低下していきます。運動しなさいと言われると抵抗を感じるかもしれませんが、体を動かすと考えればいいのです。なぜ体を動かすかは、筋力を高めたり維持するためにと考えるよりも、単に『若々しさを保つ』つまり、認知症や骨粗鬆症を予防し『よく眠れる』ためだと考えれば、やる気がおこるかもしれません。今より1日10分多く体を動かすことで、生活

習慣病の発症や死亡リスクを低下させることができるとも言われています。また、体を動かす目安としてスマートフォンの方歩計でポイントをためたり、鏡で全身をうつしたり、体重計を置いたりして体型や体重をチェックするのもいいでしょう。運動するとすれば、筋肉トレーニング例えばスクワット、階段のぼり、足の上げ下げ、ダンベル運動など自重や軽いおもりを利用しての運動がおすすめです。週1〜2回の運動でも効果があり、特に高齢者の場合は筋肉疲労回復のため、1日ずつあけて週2〜3回が望ましいでしょう。また関節、筋肉に支障を来さないようにして下さい。運動療法は個人により制限あるいは禁止した方がよい場合もあり、かかりつけ医師の指示に従って下さい。じっとしている時間や、座っている時間を少なくし、自らこまめに体を動かすように心掛けましょう。