

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和5年3月30日
#健康管理士 村山 章

ホットヨガスタジオや簡単に運動できるフィットネス、気軽に健康づくりができるウエルネスがあちこちにできています。また女性専用の30分健康体操教室も全国2千店舗に広がる勢いとネットにのっていました。会社を定年退職して、毎日午前中にスポーツクラブに通っている人が周りに数名おられます。羨ましい限りです。体を動かすことで免疫力が高まるため、健康維持に役立っているんですね。スポーツをやればストレス解消にもなるし、食事も美味しくなり、夜もぐっすり眠れてよいことづくめです。ただ、お一人おひとり身体の造り、性質が違うということを認識し、自分に合った運動を心がけましょう。毎日ハードな運動ですと継続できなくなります。毎日5分でも10分でも自分で何をやるかを決めて、継続しましょう。数か月、数年継続すると運動をやらない日は、体調が今ひとつになります。身体の方が欲するような、そんな状態を目指して継続しましょう。

読売新聞でも「すぐトレ」「スロトレ」などという標題を付けて手軽な運動について連載しています。「すぐトレ」では、たとえば「下半身を鍛えて走れる体に」「転倒防ぐ脚上げ運動」「オフィスで簡単に」「老化姿勢を防ごう」「太極拳 優美に健康」等々やってみたくなる題材が多数載っています。「スロトレ」は、一つひとつの動きをゆっくりと行うスロートレーニングのエクササイズで、年齢や体力に関係なく手軽に取り組める運動を指します。軽い負荷でもゆっくり行うことで、筋肉はきつい運動をしていると勘違いし、重い負荷をかけたきと同じくらいの効果が得られるとのこと。「読売新聞オンライン」では、You Tube を使って動画配信を行っています。動画は観る側の都合によって途中停止もできるため利便性に優れます。弊社もスポーツを続けている方々に、領収書を見せてもらうのを条件に、月々千円の援助制度を実行しています。大いにスポーツをやりましょう。