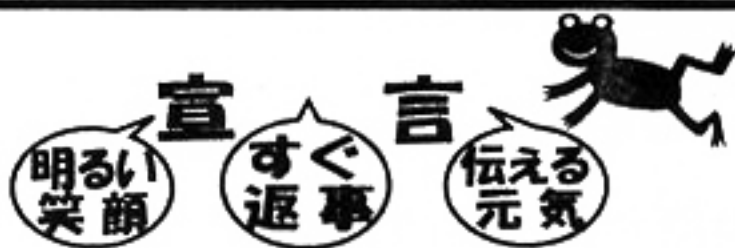


アンチエイジング

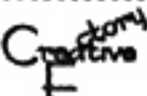
運動編 [初心者向け]



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

アンチエイジングと運動

年齢を重ねると共に筋肉は弱くなり、骨密度も低下し、体が思うように動かなくなってきます。

老化の速さは人によって違いがありますが、毎日できる運動で、心身ともにリフレッシュしませんか？

運動のメリット

◇基礎代謝を促進する

基礎代謝とは呼吸など意識しない安静状態で行われる代謝のこと。最小限のエネルギーを消費しています。

◇エネルギーを消費して肥満を予防する

肥満は生活習慣病に結びつく危険な要因です。

◇筋肉や体力を維持する

年齢を重ねると共に筋肉も減少してしまうので、筋肉の維持は大切になってきます。

◇心肺機能を強くする

◇精神的にリフレッシュできる



・・・筋肉は美容のパロメーター・・・

筋肉は使わないとどんどん落ちていきます。加齢と共にやせにくい体質になるのは基礎代謝が低くなり、体内で脂肪を燃やせなくなるために脂肪がたまってしまうからです。また、疲れやすくなるのは特に下半身の筋肉量が減少することによって起きます。

基礎代謝を高めるために、筋肉を増やしましょう。

筋肉が弱くなると・・・ ・・・血の巡りも弱くなる

骨密度も筋肉量と大きな関わりを持っています。筋肉がつくと血液を運ぶ力がつき、毛細血管が広がります。全身に流れる血の巡りが豊かになり、体の隅々まで広がります。結果、血液は骨に栄養を送り、老廃物を運ぶことができるようになります。骨が丈夫になります。

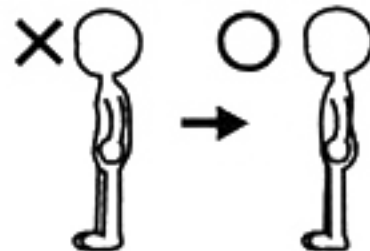
筋肉をつけるということは、単に基礎体力をつけるだけでなく、血流をよくすることで全身の細胞を生き生きとさせ、代謝力や免疫力つけることにもつながるのです。

気持ちイイ簡単ストレッチ

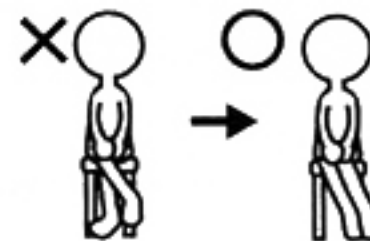
運動が良いからと言って、急にウォーキングなどを始めるのは大変です。まずは日常生活の中で簡単に出来るストレッチから始めてみましょう。長く続けることが大切です。

日常生活で気をつけたいこと

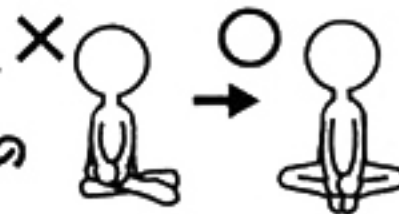
- ①猫背にならず、
気付いたら背中を伸ばす。



- ②座る時も足を組まず、
両足を揃える癖をつける。



- ③床に座る時、横座りしない。
正座なら10分が限度。
足と足の裏をつけてあぐらの
ように座る癖をつける。



週に何度かスポーツをするよりも簡単に毎日できる運動をご紹介します。

また、買い物に行ったらエレベーターを使わず、階段を使うようにする。横断歩道ではなく、歩道橋を使うようにするなど工夫をしてみましょう。

まずは、家の中などでできる運動から始めてみましょう。



家事の途中でできるストレッチ

① 使い終わったラップの箱、又は芯を使う。

② 足のつまさきあたりを乗せる。この時、背筋を極力伸ばす。



注意

ラップの芯を使用する場合、滑りやすいので下にマットを敷くなどの工夫をして転ばないように注意しましょう。

- 4 -

寝転んでできるストレッチ

① 仰向けに寝て、両ひざを立てる。テレビを見ながら夜寝る前などに...



② 両手を真横に広げ、息を吐きながら腰を上げていく。そのままの姿勢で15秒間自然呼吸。



③ ①の姿勢から今度は真横に両ひざを倒し、そのままの姿勢で約15秒間自然呼吸。



- 5 -

テレビを見ながらストレッチ

テレビを見ながら…
読書の途中で…

- ①床に正座をする。
- ②上体をまっすぐにしたまま右にねじる。
次は左にねじる。



- ③左足を伸ばして横座りの姿勢をとる。
上体をねじって右手を背中に置き、
左手は右ひざの外側に置く。
背筋は真っ直ぐにしておく。



- ④床にお尻を付けて左足を前に伸ばす。
右足をたてて、手前に引き寄せせる。
左手は左足のひざあたりにつけ、
右手は右側の床に付ける。

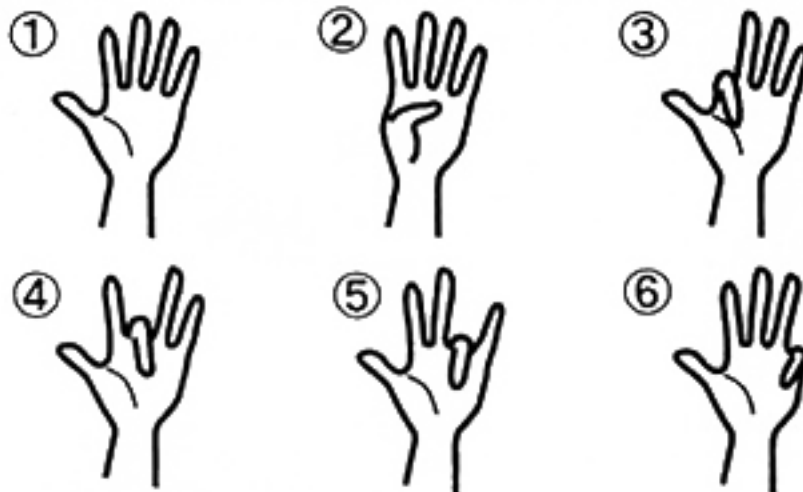


- ⑤④が楽にできるようになったら、
さらに上体をひねっていく。
その際、ねじった手は右足首に、
右手は体側に付けたままにする。



どこでもできるストレッチ

指先が手のひらに届かない人はもう片方の手で補助して行います。
他の指と一緒に傾いてもよいのですが、指全体を曲げない様に注意します。



- ①手のひらをなるべく反らせ、指先を広げる。
- ②手のひらを反らせたまま親指を曲げて、
指先をなるべく小指のほうへつける。
- ③親指を元に戻し、次に人差し指を折り曲げる。
- ④人差し指を元に戻し、中指を折り曲げる。
- ⑤中指を元に戻し、薬指を折り曲げる。
- ⑥薬指を元に戻し、小指を折り曲げる。
最後に小指を元に戻す。反対の手も同じように行う。