

健やか人生 5 つの心得

1 . 転倒は原因ではなく、結果

転倒は、骨折、寝たきりの原因でもありますが、それまでの生活習慣や運動不足、加齢などが積み重なって転倒するからだを作った結果である、ともいえます。

2 . ふだんの暮らしが自然な訓練

転ばないからだを作るためには、たとえば週に 1 回、スポーツジムに通って汗をかくやり方よりも、日常生活でこまめにからだを動かすことのほうが大事です。ふだんの暮らしが自然な訓練になっているのです。その日その日の自分の体調にも意識を持ちましょう。

3 . しっかり歩き、ゆっくり筋をのばすことが基本

駅や停留所まで歩く、買い物に行くなど、日常生活の中で歩くときには、正しい姿勢でしっかり歩く意識を持ちましょう。また、からだを柔軟に保つためにストレッチングを毎日の習慣にしましょう。

4 . 転んでも大丈夫なからだと心を持つ

転倒・骨折を経験すると、転ぶ不安や恐怖心を感じて家に閉じこもりがちになる人もいます。転んでも大丈夫。めげずに、また新たに転ばないからだづくりを始めればいいのですから。

5 . 無理なく楽しくつづけられる運動を日常にとり入れる

筋力を強くする運動も必要です。ただし無理は禁物。長くつづけられる運動を毎日行いましょう。何歳になっても筋力の向上は可能です。運動はストレスの解消になります。

【参考文献】

武藤芳照：転倒・骨折を防ぐ簡単！運動レシピ，p24，株式会社主婦の友社，2005