

<中高年の運動>

寒い冬の間運動不足気味で体が太ってしまった方はいませんか？

そんな肥満の解消に、あるいは血圧、血糖値を良くするために運動を始めようという方も多いのではないのでしょうか？

しかし、急に運動を始めると怪我をしたり体調を崩すなど逆効果になる恐れがあります。さらには腰痛などの慢性疾患にも十分注意しなければなりません。思わぬ怪我を予防する上で大事なことは若い頃は違うという事を自覚することです。加齢とともに筋力、柔軟性、心肺機能、バランス感覚、疲労回復等の低下が起こります。まず、運動開始時は準備体操をゆっくりと行い、少しずつ体を温めていきましょう。体のどの部位を動かしているのか意識することが大切です。中高年になると体が硬い人が多い傾向にあるので、しっかりと行いましょう。そして運動後は疲労物質が筋肉に蓄積するので、準備体操のような軽いストレッチやお湯につかり筋肉を軽く揉みほぐしておくことで疲労が残りにくくなったり、疲労回復効果が高まります。全然運動をしたことがない人は息切れしない、翌日に疲れが残らない程度で出来る運動から始めてみてはどうでしょうか。慣れてきたら、少しずつ運動強度を高めていき、ウォーキングであれば間に少しジョギングを試みたり、距離を伸ばしてみましよう。他には体操教室や軽いエアロビクスやサイクリングなど一定のペースで行う運動がお勧めです。健康な身体作りは自分のペースでゆっくりと、無理をせず、継続して運動が出来るようにする事が大切です。適切な運動方法が分からない方はお近くの整形外科で体の状態を確認してもらうのも有効かと思われます。