

【いながま通信】

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いと行い、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
 と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して
 みたい、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
 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いと、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。

バックナンバー

- [2016/12号 マイコプラスマ肺炎](#)
- [2016/11号 キランハレー症候群](#)
- [2016/10号 大人の麻疹](#)
- [2016/9号 骨肉腫について](#)
- [2016/8号 ジカウイルス感染症](#)
- [2016/7号 更年期障害\(男性\)](#)
- [2016/6号 腰椎分離症](#)
- [2016/5号 腸脛靭帯炎](#)
- [2016/4号 急性アルコール中毒](#)
- [2017/3号 中高年の運動](#)
- [2017/2号 ジャンパー膝](#)
- [2017/1号 認知症と物忘れ](#)
- [過去のものはこちらから](#)

