

長寿時代に向けてやっておきたい

簡単！自宅でする

2つの運動

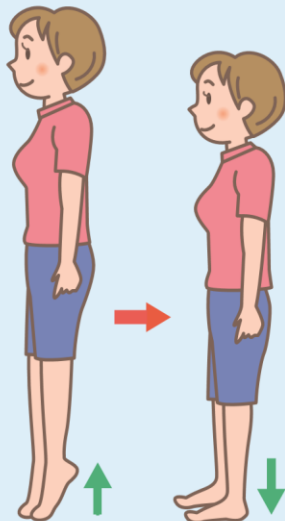
平均寿命が男性81.09歳、女性87.26歳の時代、最後まで人の世話を受せず自立した生活を送りたいものです。

生活習慣病予防にはウォーキング等の有酸素運動が有効ですが、いくら脚が丈夫でも、身体の要である体幹が弱ければ、ふらふらしてちゃんと歩けなくなります。

加齢とともに著しく萎縮する筋肉(脚・腰・体幹)を鍛え、若返りに効果のある成長ホルモンの分泌も活性化する効果的な運動「スクワット」や、免疫力や記憶力、筋力をアップさせ、人体の若さを司る“骨”が出す最高のメッセージ物質(オステオカルシンやオステオポンチン)の分泌を促す運動「かかと落とし」を習慣化して、健康寿命を延ばしましょう。

かかと落とし

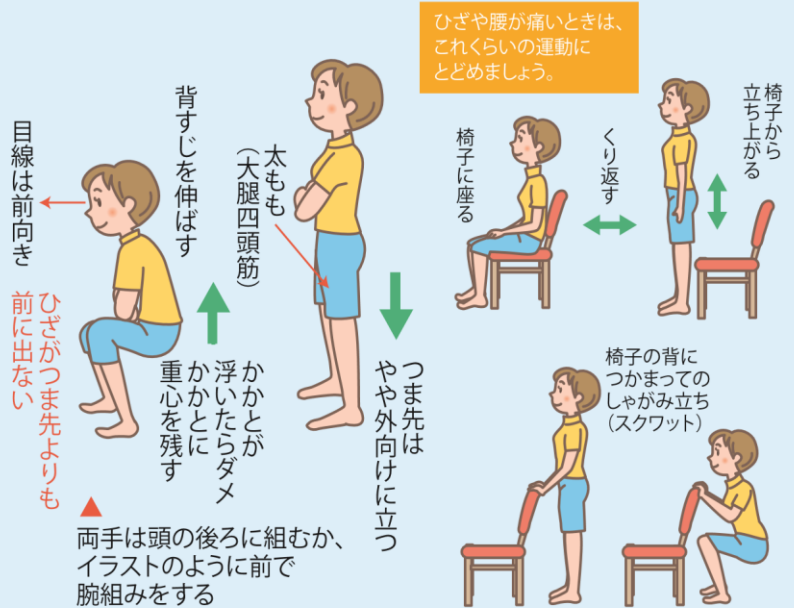
まっすぐ立つ→つま先立ち
→かかとに響くように落とす



10回を1日3~5セット

スクワット

3秒かけて沈み込む
→3秒かけて立ち上がる(スロートレーニング)



10回ほどくり返す

※ひざ・脚・腰等に痛みのある方や骨粗鬆症の方は、実施する前に主治医に相談しましょう。

参考資料

平成30年NHKテレビ シリーズ人体第3集“骨”が出す!最高の若返り物質
平成19年全国社会保険連合会研修 東京大学大学院教養学部教授 石井直方