

老後に備え「貯筋」を

老化を遅らせ、寝たきりにならないためには、日常的な運動で筋肉をためておくのが必要だ。こんな考えから、福永哲夫東大教授（運動生理学）が貯筋ならぬ「貯筋」を提唱し、健康教室などで指導している。

「金は借りられるけど、筋肉は借りられない。運動を毎日続けて、自分でつくることができる。金は使うほど減るけれども、筋肉は使わないとたまらない」と福永教授は、



(福永哲夫東大教授による)

福永東大教授が提唱 無理をせず、毎日の運動で

も寝込めば筋肉が毎日減り続け、危険ラインまで下がる。風邪は治っても寝たきりになるパターンが多い。病気のとき、貯筋があれば、余裕ができ、回復も早い。筋肉をためるには、体をよく動かすしかない。

福永教授は「毎日記録すれば効果を実感しやすい」とみて、毎日の運動を記録する「貯筋通帳」も作り、首都圏四カ所の健康教室で指導に活用している。

貯筋する部位は太ももやふくらはぎ、おなか、腕、肩の三カ所。それぞれ、ひざを曲げ伸ばしするスクワット、腹筋運動、腕立て伏せをする。バランスを高めるつま先立ちも役立つ。中でも、脚を鍛える一日二十回のスクワットが重要だ。

福永教授は「こうした運動は高齢で始めても、筋肉がつく。無理しないで、座布団を使うなど、楽に始めればよい。貯筋は人の身体教養だ」と話している。

大分合同新聞より

健康は毎日の積み重ねから



ビワ 温 灸

佐賀県西松浦郡有田町上幸平 1-8-5

090-4740-4752