



うしくり通信

体操を始めてみよう



長 かった寒い季節も終わりをづけ、そろそろ体を動かしてみようと思う時期になりました。まずは簡単な体操から始めてみるのはいかがでしょうか。

体 操にはいくつか種類があります。固くなりこわばった筋肉を柔らかくするための体操や、よわった筋力を鍛える体操や、痛みを軽減するための体操など、いろいろ組み合わせながら行うと効果的



です。重要なことは年齢、運動習慣などを考慮して、それぞれにあったメニューで行うことですが、それ以上に自分のペースで継続することが重要です。

し かしやりすぎは体の害になります。筋力をアップしようとする気持ちが強い、アスリートタイプの人にしばしば見られるので注意しましょう。また、几帳面にきっちりやろうとするのではなく、その時のコンディションに合わせて、軽く流したり、しっかりやったり、臨機応変に行いましょう。生真面目にやりすぎず、早く結果を求めようとせず、気楽に行うことです。



継 続するポイントは、筋力がアップしたり、柔軟度が上がったりするなど到達の喜びが大切です。結果が見えないと継続することもできません。用事の合間に思い出して、簡単にできることも大切です。改めて「運動するぞー」とかまえると、やはり継続しづらくなります。1回2-3分、1日2-3回、気楽に簡単に、どこでも体操する習慣がよいと思います。

全 身運動として一番基本的なものはウォーキングです。スピードや距離、時間、手にダンベルをもって腕を振ったりなどいろいろアレンジすると何通りもの方法になります。しかし、腰痛や膝・股関節痛などがある場合、歩きすぎて悪化させることがあるので、運動不足で腰痛が出ているからと言って歩きすぎは逆効果になります。



ま た、新聞やテレビで1万歩という言葉ばかり目立って、1日に2-3000歩しか歩かない方が、無理して歩きすぎて具合が悪くなる場合があります。まず自分が毎日どれくらい歩くかを万歩計で統計を取るとよいでしょう。最初は平均の2~3割増しを目標に歩き始め、徐々に歩数を伸ばしていくのがよいでしょう。

世 にはいろいろな体操があります。腰に良い体操だけで何十通りはあるでしょうし、通販で見られる体操器具も一見魅力的ですが、やり方を間違えるとトラブルの原因となります。あまり変わった体操は有害なことが多いので注意が必要です。



万 人に効果のある正しい体操はありませんが、だからと言ってじっとしていることは良くないので、いろいろ試しながら自分に合った体操を選び、継続して行ってみましょう。

院長三ツ本
今回も消費税問題に一言。
平成24年年度一般会計総額は昨年より抑えられたように見えて、復興費を特別会計に計上し、基礎年金国庫負担分を送りしているのが、事実上過去最大で、消費税を引き上げた後に増税分から特別会計に繰り入れることを定めた交付国債の発行まで決まっております。国債依存度は49%、債務残高は国内総生産の2倍に達し、1千兆円突破は目前です。
消費税増税が無ければ、メガバンクは国債を国内だけに留めておかなかないでしょう。政治家は人気取りばかり考えて増税反対のふりをしているのではなく、国民に正しい説明を求めていると思えます。