

生涯現役 意識改革
『若さを保つ1日のトレーニング』

ジーン・スカッ！

《筋収縮と伸展について～第12回》

(医) 真成会 野口医院
野口眞利

幾分寒くなりました。急に風邪が増えています。今回は体をどう活用するか、おさらいしてみましょう。○A朝 目覚めて皆さん、すぐ起きられますか？何となくもじもじしていませんか？こんな時は元気よく踵をドンドンと蹴って筋肉を伸展します。かけ声は、よりリズムカルに①2 3・②2 3...⑩2 3と合計で30カウントワンセット。次にやはり寝たまま膝を抱えて交互に軽く自転車を漕ぐように動かします。頭を少しでも上げると、より腹圧が上がってとても良い便秘体操にもなります。同じくワンセット行います。慣れてきたら3セット計約100カウント行っても1分で終わりますね。○B次に洗面をミニジムに活用します。洗面では前にも書きましたが、つま先立ちをキープ。さらに洗面が終わって顔を拭く時はスクワットを行います。これも①2 3・②2 3...⑩2 3と計30カウントワンセットで行います。

○C体のお元気ホルモンは日内変動で午前中は高く、午後になると低下します。そのため気力も低下し疲れ易く元気もなくなります。今まで行ってきたリズム筋トレはお元気ホルモンを作ってくれます。しっかり行くと頭の後ろがジーンとし、その後スカッとします。この「ジーンスカッ！」となるように充分筋トレが行えれば、もうしめたものですね。又、人の集中力は90分が限度と云われます。少なくとも3時間経ったら外出して日に当たるなど行動にもメリハリをつけるようにしましょう。○D夜はお休み前に3分位、軽いストレッチを行いましょ。

筋肉は強く収縮を繰り返すと収縮性ホルモンが活力を生み、ストレッチをすると伸展性ホルモンが神経を鎮静し、夜は良く眠れるようになります。