

生涯現役

## 「生活筋トレ」で生活力をつける

“30 カウントそしてギュー”

《生活筋トレ講座～第3回》

(医) 真成会 野口医院

野口眞利

「生活筋トレ」今回で3回目になります。皆さん、ちゃんと実行されてますでしょうか？筋トレは、中々すぐ実行出来ない人が多いかもしれませぬね。「だるい、疲れている、面倒、やる気がない～」非活動的な若い人、プレフレイル、中高年症候群とも云うべき人々にとって「疲れて帰って、又つらい筋トレ？」なんて声も聞こえそうです。

ストレッチで体を伸ばすと、体が軽くなるし、疲れが取れて気持ち良くなります。ネコちゃんを見れば分かりますね。そこで我々も、軽いストレッチから始めて、時間をかけて少しずつ強めてゆき(☒)関節可動域を広げて、筋トレに結びつけるのは如何でしょう？(楽しくアイソメトリックなストレッチ)

ストレッチを強めるには、①23・・・10 ②23・・・10 ③23・・・10 ④ギューとカウント式で行います(これで1セット、週2日は2-3セット行う)。

ストレッチは1ヶ月続ける。2ヶ月目からは上下動を加えて負荷を増やしてゆきます。上下動は、初めは大きくゆっくり、3ヶ月目からは小さく早い上下動に移行し、合計で数か月かけてメンテナンスとして行います。

ストレッチも上下動も、カウント式で行うと達成感が得られます。

老いも若きも、生活力を強め、国益を上げよう。練馬江古田からスタートしよう！