

《 願い事 》 ★ 生きていく限り、自分で活動できる身体、足腰で在りたい

- 《 認識 》
- ①. 筋肉の数は約400、筋肉は日常的に動かさないと、委縮して硬くなる ⇒ 可動域が狭くなる
 - ②. 筋肉は使うことで、柔軟性を保っている
 - ③. 筋肉が硬くなると、血流が悪くなり ⇒ 肩凝り、腰痛、冷え性、血圧アップの要因になる

《柔軟性チェック》 ⇒ **すべてクリアする(2023年中に)!**

- ①. しゃがむ ⇒ 両足揃えて、手は後ろで組む(カカトは床に着け腰落とす) ⇒ 腓腹筋の柔軟性
- ②. 立ったまま靴下を履く(腸腰筋の柔軟性) ⇒ 腸腰筋は上半身と下半身を繋ぐ筋肉で、
足を前に出す動作で重要
- ③. 背中で手を繋ぐ ⇒ 片方を上から、片方を下から斜めに繋ぐ(肩甲骨回りや肩関節の柔軟性)
- ④. 両手を真上に伸ばす ⇒ 耳より背中側に上げる ⇒ 腕、肩甲骨回りの筋肉の柔軟性
- ⑤. 床に座り、両足を目いっぱい広げ、両腕と胸を床に着ける(真向法) 腸腰筋、足の付け根の柔軟性

《 体力の総合力 チェック 》

- ①. 金剛山 登山(毎月 登れるか) ⇒ 足腰、上半身、肺活量 等、基礎体力の総合力のチェック

《 取り組みの骨子 》

- ①. 日常生活で使わない筋肉をトレーニングで使う ⇒ 高齢になる程、使わない筋肉が増えるため
理由 ⇒ 若い時は一つの運動で10の筋肉を使うとすれば、高齢者は必要最小限の4か5しか使わない
- ②. 従って積極的に新しい運動にチャレンジすること(楽しみながら) ⇒ 各種の教室やスクールを活用する
- ③. 筋肉は 常にもみほぐして柔らかくしておく ⇒ 硬いままでの運動や筋トレは効果はゼロで害になる
特に蝶番(ちょうつがい)に該当する腕、脚、腰回りの関節筋肉は柔らかくすること(錆びつくと動かない)
- ④. 次に筋トレ ⇒ 健康運動(別紙参照) ⇒ 最低10項目/日、在宅時20項目以上/日