

高齢社会に入ったわが国において、シニア世代が元気に生きていくためには、健康が何よりも大切です。しかし、肉体の「老化」は避けては通れません。「老化」とは医学用語で「退行変性疾患」とも。「老化」は細胞や組織の衰退という変化により生じるものなのです。

朝、目が覚めても、布団から出て立ち上がるのがつらいときがあります。特にシニアの方は多いのではないのでしょうか。それが「老化」であり

「退行」です。

百科事典などによると、「退行」とは「後にさがる」と「という意味のほかに「より原初的な型や段階に戻る」と」があります。

立ち上がるのがつらい朝は、無理をしないことが肝要です。老いに悩むより、あえて「目覚めたときを、生まれたとき」と、逆手に考えたらどうでしょうか。

目が覚めたとき、いきなり立ち上がらず、左右に寝返りを何度かします。そして腹ばいになり、布団からはい出してみましょう。

そのまま四つんばいでトイレや洗面所までハイハイします。そうすることで、痛みも

技あり！

ほねつぎの

健康術

3

赤ちゃんにかえって…

なく、すんなり立つことができると思います。

一日のはじまりは、「赤ちゃんにかえって…」。順を追って体を動かしてみたらいかがですか。無理なく、骨・関節・筋肉などで構成される「運動器」が機能することでしよう。(副会長 松岡保)

ハイハイ



次回は24日掲載予定