

健康な生活を維持する上で欠かせないことはいくつもありますが、重要なことのひとつが脚の筋力です。

脚の筋力が低下すると、立ち上がる、歩く、階段を上るといった動作がスムーズにできなくなります。

また、すり足になって、少しの段差でもつまずくことが多くなり、大きなけがにつながります。

そこで、万々に備えて普段から貯金をしておくのと同じように、私たちの体も筋肉を

技あり！

ほねつぎの

健康術

36

## 貯筋・貯骨をしよう

一定水準以上に維持向上させる「貯筋」、骨粗鬆症予防のために強い骨を作る「貯骨」をお勧めします。

筋肉は転倒防止だけでなく、体温維持のため熱を産生する器官で、血液の貯留・循環にも大きな働きをしています。

貯筋には、これまでこのコーナーでご紹介した「カニ歩き」運動、「犬のおしっこ」運動、「四股体操」「足ぶらぶら体操」などが有効です。自分の体力や筋力に合わせて挑戦してみてください。

貯骨は4歳を過ぎた頃から始まる骨密度の低下に備えて、バランスの取れた食事と適度な運動、日光浴が効果的

です。歩行などによって荷重がかかると、さらに丈夫な強い骨ができます。

貯筋・貯骨をしておかないと加齢に伴って骨折する危険性が高まります。若いうちから意識して筋肉や骨をたくわえておきましょう。



次回は11月7日掲載予定

(間橋淑宏)