

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成26年7月発行

第146号



## からだメンテナンス

関口 陽子（健康運動士十日町連絡会 会長）

### その1

あなたは日々の生活の中で、無意識のうちに使いやすい強い脚や腕ばかりを使っていませんか？職種によっては酷使する部分と、使わない部分が著しく異なり、バランスがくずれ姿勢に片寄りが出て来ていませんか？

姿勢のくずれは痛みにつながって来ます。どこか痛みのある部位はありませんか？鏡の前に立って姿勢をチェックしてみてください。使いすぎた部分は筋肉が硬くなり縮んでいるのでゆるめましょう。使わない部分は逆に筋肉が衰えてしまうのでよく動かすことが必要です。そうしてバランスをとっていかないと、いずれは首や肩、膝、腰などの関節に痛みが出てしまうこととなりますので、ご注意を！

### その2

長時間机に向かっていると脚からの血液が心臓に戻りにくくなって、むくんだり、血栓ができやすくなります。あなたは1日どのくらい脚を動かしていますか？理想的には1日1万歩と言われていますが、座った仕事の方には、なかなかハードルが高いですよ。でも脚を動かさないと脳にも心臓にも血管にも悪影響があるのです。イスにかけたままでも、立ってその場で足踏みでも良いのです、もう10分あと1000歩脚を動かすことから始めましょう。

脳も心臓も血管も命にかかわる大切な場所です。脚を動かして血液循環を良くすることに心掛けましょう。からだは「生もの」です。日々のお手入れ次第で若返ったり、老化したり、元気になったり、病気になったりするのです。あなたの心掛けがあなたの健康を左右します。少しずつ始めましょう。今すぐに！

