

店頭から
「こんにちは」

第108回

ヨーガの教室で学んだ元気でいられるコツ 筋肉と姿勢を意識し来年の健康を

ヨーガのレッスン前、柔軟体操やストレッチを、一生懸命にする高齢の人たち——。柔らかさにビックリし、「自分も柔軟性を保ちたい」と思って、眺めています。

足のゆびはしっかり使う

ヨーガの教室では、バランスを養うポーズが、必ず組み込まれているものです。

片脚でバランスをとるポーズをしながら、壁面の鏡で、教室全体を眺めてみると、どうでしょうか。年齢の高そうな人から、順番にバランスを崩してしまい、両脚をバタッとつけてしまうようです。

どうやら、年をとると、からだの柔軟性とか、バランス感覚とは関係なく、どこかの筋力が弱っているように思えました。

そこで、ヨーガのトレーナーに、その点を聞いてみたのです。

「足のゆびで、グー・チョコキ・パーを作る体操があります。準備運動で、いつもとり入れています。実は、人は足のゆび5本を、床に着けて、上手に力配分を調整して、バランスをとっているのです。ですから、足のゆびをしっかり使える訓練が必要でしょうね」

そう、意外な答えが返ってきました。

「体幹のインナーマッスルも鍛え

ておかないと、足のゆびに力を伝達しにくくなるため、バランスを崩すことになってしまいます。それには、腕立て伏せの体勢で、からだを保持するホバーと呼ばれている地味な筋肉トレーニング（以下、筋トレ）も必要です。それと、常々姿勢をピンと伸ばしておくクセをつけることも大切でしょう」
そうしたお話も、うかがいました。

筋肉委縮で体温低下も

もうすぐ後期高齢者という男性。12年くらい前に退職し、悠々自適の生活をされています。

寒気がするとか。ふだんから、体温が35.7℃と低く、外へ出るのが大嫌いな人です。いつも家の中で、ゴロゴロしています。

体重は、現役時代は62kgほどあったものの、今は、10kgほど減ってしまったようです。

動かないでいると、体脂肪は減らずに、筋肉だけがドンドン委縮していきます。

筋肉は、体温を上げる作用もしているのです。それができず、結果、

体温が低下を。

筋肉が減ると、つまずきやすくなったり、すり足になったりして、やがて歩けなくなるという近未来が見えてきそうです。

こうした人こそ、前記の地味な筋トレが必要なのでしょう。

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の自粛をしていたころ、大多数の人は運動不足を自覚、コロナ太りを防ごうとしたものです。テレビやインターネットの動画サイトでも、筋トレやストレッチ、ヨーガにいたるまで、映像が流れていました。

難しい動きではないので、簡単にできそうでしたが、今も続けている人はいるのでしょうか？

続けて欲しいものです。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生



プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「早いものでもう年末。免疫力をつけましょう」