

いつでも気軽に カラダがほぐれ、元気になる体操 ③

順天堂大学名誉教授、日本フェルデンクライス協会会長 武井 正子

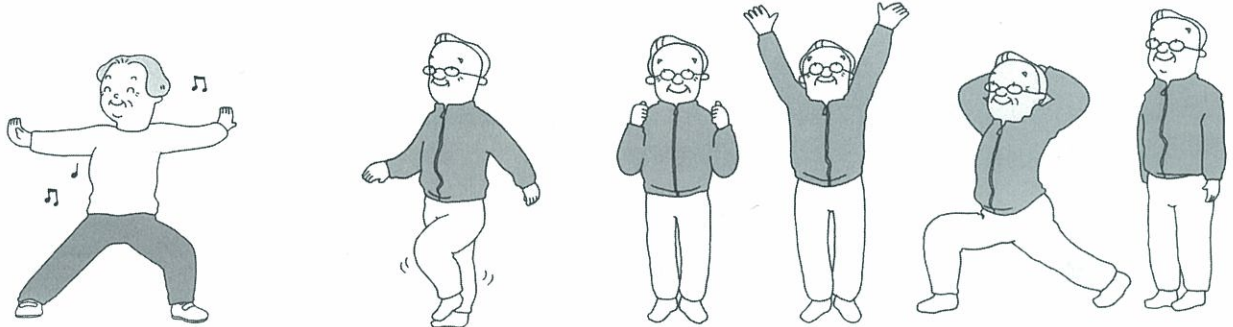
厳しい残暑、夏野菜を食べて栄養のバランスを

残暑厳しい毎日です。先日、テレビで高齢の女性が、「私たちの世代は、我慢することになれているので、節電のためにクーラーは使いません」と話していましたが、体温の調整機能は、自律神経系の働きなので、自分の意思や感情でコントロールできないのです。我慢はほどほどに、必要に応じてクーラーや扇風機を使い、こまめに水分を補給し、シャワーを浴びたり、保冷剤で首、わきの下、脚のつけ根などの太い血管を冷やすなど、体温を上げない工夫をして熱中症を予防しましょう。

暑さで食欲がなくなると、ビタミンやミネラルが不足して疲れやすくなり、免疫力が低下して、体調を崩しやすくなります。量は少なくとも食事をぬかず、豆腐や枝豆、夏野菜を豊富に使ってバランスのよい食事をしましょう。なす、トマト、ピーマン、高原キャベツなどの夏野菜には、昔から体の熱を取り去る効果があるといわれています。2～3時間天日で干すと、水分が抜けて身がしまり、野菜本来の甘みが出てきます。焼いたり、揚げたり、蒸したりしてもおいしくいただけますよ。

歌いながら、足腰鍛え、元気になる体操

足腰は使わないと筋肉が衰えて、足があがらなくなってしまう。涼しくなったら、仲間と一緒に健康ウォーキングができるように、1日に1回、時間を決めて、歌いながら足腰を鍛えましょう。お薦めの曲は「365歩のマーチ」。よい姿勢で声を出し、リズムカルに足踏みをする、呼吸器の機能も改善されます。



① 両足を開いて、両手を横に伸ばして、手首を立てる。右足に体重をかけ(1. 2)もとに戻す(3. 4)。左足に体重をかけ(5. 6)元に戻す(7. 8)。交互に4回。〈歌詞：幸せは、歩いてこない。〉

⑤ ②と同様に膝を高く上げて足踏み32歩 〈歌詞：人生は…〉

② 膝を高く上げて足踏みを32歩 〈歌詞：人生は…〉

⑥ ③と同様に深呼吸 〈歌詞：腕を振って……最後まで〉

③ 肘を曲げて手を握り(1. 2)、息を吸いながら上に伸ばし(3. 4)、吐きながら手を下ろす(5. 6. 7. 8)。以上を繰り返す。〈歌詞：腕を振って……最後まで〉

④ 右足を1歩出して膝を曲げ(1. 2)、伸ばし(3. 4)曲げ(5. 6)、元に戻す(7. 8)。交互に4回。〈歌詞：幸せは、歩いてこない〉手は、ウエストにおいてもよい。

避難所や仮設住宅で、またふだんのクラブ活動にも活用ください。