

新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもりまします。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせまします。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとりまします。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてまします。

今週の紙面

- 2面 ニュース
- 3面 読者のページ/まんが/短歌
- 4・5面 憲法変えさせない! 11.3国会大行動/ジェンダー講座/ホット
- 6面 改善された政府備蓄米無償交付制度活用を/母の歴史
- 7面 新婦人の活動/主張/学校給食



新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです

回数は目標です。やりたいものだけでも、OK! 体調と相談しながら行ってください。

身体が目覚める モーニングルーティン

- 1 肘回し** 前回し10回、後ろ回し10回
- 2 肘上げ** 肘から先をつけたまま上げ下げ。10往復
- 3 腕開き** ②で合わせた腕を左右に広げる。10往復
- 4 腰回し** 右回し10回、左回し10回
- 5 ミニスクワット** 小さく早く腰を上げ下げ。10往復
- 6 上体ひねり** 身体の中央に向けて肩を入れる。左右各10回
- 7 背筋上げ下げ** 前かがみで背中を上げ下げ。10往復
- 8 左右ひねり** 上半身を左右にツイスト。50往復
- 9 脇伸ばし** 身体に沿って手を下げる。左右各10回
- 10 背中そらし** 背中をそらせる。10回
- 11 引き締めカカト上げ** お尻と背中に力を入れてカカトをつけて伸び上がる。20回

いつまでも笑顔でいるために 筋力アップの体づくり

女子美術大学名誉教授 石田良恵さん

朝、軽い運動で筋肉をほぐして1日が始まるという石田さん。『一生、筋トレ 笑顔あふれる高齢者でいるために』より (写真: 柏木ゆり)



筋肉は生きる力!

「筋肉は生きる力」。これは私がいつも口にしてる言葉です。筋肉といえはスポーツが得意で筋骨隆々の人のことを思い浮かべて、「自分には関係ない」という人もいるかもしれませんが、でもね、そうではないの。立ったり、歩いたりするだけなく、呼吸したり、話したり、食べたり...すべてのことが筋肉なしでは行えない。筋肉の動きは脳と直結していて、脳が指令を出して初めて筋肉が動く。だから、筋肉を動かすことは脳トレにもなるのです。

顔や舌の筋肉を動かさないでいると、表情が乏しくなるばかりか、飲み

込む力が落ちてきます。思っている以上に、筋力と身体機能はつながっている。もっと言うと、「人間の体で、使うようにできているものはちゃんと使う」、それが体を大事にすることだと思います。

鍛えれば何歳からでも

若い頃は一定の筋力量を保っていても加齢とともに体は退化し、30歳を過ぎるあたりから筋力量は減少の一途をたどりまします。とくに60代から加速度的に筋力量が落ちてきます。

膝に痛みが出るのも、太ももの前の筋肉が減ることと関係があります。太ももの筋肉が減ると歩くスピードが遅くなり、

ひざに負担がかかってきます。さらに筋肉が減るとふらつきが出て、片脚で立っていられなくなる。ちょっとしたことで転ぶと骨折したり...。太ももの前の筋肉を鍛えることで筋力が保たれ、転倒予防にもつながります。



昨年夏、今までまったく運動をしてこなかったという89歳の女性に出会いました。定期的に筋力アップトレーニングを教えているクリニックで会ったのですが、いつも車で移動して歩かない生活を送っているという人でした。その女性の足を触ると太ももの前に筋肉がほとんどなく、ほぼ骨だけでした。「歩けなくならないよう筋肉をつけましょう」と、トレーニングを始めることに。彼女は毎週通ってきて、家でも毎日トレーニングをして、一年半近くになりました。最近、足が上がるようになったし、何よりも太ももに筋肉がついてきた。時には歩いてクリニックにこられるようになっていきます。

何かを始めるのに、年をとっているからダメということはありません。問題は、やる気があるか、ないか。やる気があれば何歳からでも始められます。

