

ステーション

co.op



12

2016
DECEMBER
本体
205円
+税



特集



懐かしくて、新しい。

丹波篠山、大好き！

美しい里山に囲まれて、地元のを味わったり、懐かしい校舎でカフ



とっっておきの、 神戸案内！

特集
坂を上っておいしい町へ。
海を感じる、おしゃれな町へ。

三宮・元町・北野のレストランから、
開港150年を迎える神戸港、
老舗が連なる元町商店街エリア、
神戸に来たらぜひ立ち寄りしたい、
人気のカフェ&雑貨店など、いま話題の、
港町神戸の楽しみ方をご紹介します！



鶴さんの、大人の、クリスマス。

ほみさんの、酒粕は、使える！

www.coop-net-station.net

ご意見・ご感想をお寄せください 受付●月～金曜 10:00～17:00
編集室直通ダイヤル ☎078・842・3636



アドバイスをいただいたのは…

長尾クリニック院長
長尾和宏(ながお・かずひろ)さん

1984年東京医科大学卒業後、大阪大学第二内科入局。95年尼崎市に長尾クリニックを開業。年中無休の外来診療から在宅医療まで「人を診る」総合医療をめざす。医学博士。日本尊厳死協会副理事長。近著に「親の「老い」を受け入れる」(ブクマン社)、『病気の9割は歩くだけで治る!』(山と溪谷社)など多数。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。

問い合わせ/▷尼崎市昭和通7-242

☎06-6412-9090 www.nagaoclinic.or.jp

「介護予防のためにウォーキングを 始めたいと思っています。 効果的な歩き方を教えてください」

私は以前から「歩くことは健康にいいよ」「歩くことは脳にもいいですよ」と、患者さんに言い続けています。そのためには、どんな歩き方がいいのか紹介したいと思います。

まず自分の足に合った靴を見つけてください。「歩きたい」という気持ちにさせてくれる靴です。それから一度、自分の立ち姿勢、歩き方を鏡で確認してみましよう。気づかぬまま背中が丸まっていませんか? 重心が左右どちらかに寄っていませんか? 背筋を伸ばしてまっすぐ立って、肩甲骨と骨盤を意識してください。

おすすめしたいのは、転倒予防になる「体幹ウォーキング」です。骨盤を固定して、ひじを後ろに引いて、肩甲骨を意識しながら歩きます。わかりやすく言えば、競歩のように

上半身をねじる感覚です。こうして歩くと、ジムに行かなくても道路や公園で簡単に体幹トレーニングができることに。体幹を鍛えると、バランス感覚がよくなって、転倒予防になります。みなさん健康長寿を望めますが、その源が転倒予防。そして、その源が体幹トレーニング、楽しく正しく歩くことです。

せっかくのウォーキングでも、何気なくとぼとぼ歩いている方が多いもの。体幹トレーニングになると思って歩けば、楽しくなって健康にもなります。でも、無理はしないこと。速く歩こうと負荷をかけ過ぎると危険です。少し汗ばむ程度、また人とおしゃべりできる程度の、適度な脈拍数で歩きましょう。何千歩、あるいは何分歩いたかにこだわらず、とにかく実際に歩くことです。

認知症予防に「ながらウォーキング」

川柳ウォーキング

歩きながら視界に入ってくるものを題材に五・七・五の川柳を詠みながら。よい句がきたら記憶し、家でノートに残すと頭の体操にも。

見ながらウォーキング

景色を見ながら歩くだけでも、「視覚情報の処理」+「歩き」でいちばん手軽な認知症予防に。



計算ウォーキング

計算しながら歩くこと。よく使われるのは「50から3ずつ」あるいは「100から7ずつ」引いていく計算。

カラオケウォーキング

鼻歌程度から、周りに人がいない時はお気に入り曲を声を出して歌いながら。脳が活性化され手軽な音楽療法に。

転倒予防に「体幹ウォーキング」

ひじをしっかりと後ろに引いて、肩甲骨を意識しながら上半身をねじる感覚で。



脳が活性化する 「ながらウォーキング」

また、脳を鍛えるためにも、足を使って歩くことがいちばん。認知症予防や認知症の進行を抑えるのに、もっとも手軽で効果的なのがウォーキングです。歩くことで脳内の酸素が増え、血流がよくなるのです。しかも、脳細胞は大人になれば減る一方だと考えられてきました。歩けば脳の神経細胞を増やし、頭の働きをよくすることもわかってきました。

とはいえ、歩くだけではもったいないので、みなさんにおすすめしているのが頭を使ながら歩く「ながらウォーキング」です。計算しながら、川柳を詠みながら、カラオケしながらの「ながら歩き」。年齢とともに脳の神経回路は減っていきませんが、運動と頭の体操を同時に行うと、認知機能が改善され、より脳の活性化になるわけです。

もし、ウォーキングしたくても外では無理という方は、室内ウォーキングを。座って足を動かしたり、椅子にもたれて足踏みするのも立派なウォーキングです。歩くことは人間の基本動作。どんな状況でもあきらめないで歩いてほしいですね。

足腰が悪い人は「室内ウォーキング」

椅子やベッドに座ったまま足踏み。座ったまま、かかとの上げ下げ。座ったままラジオ体操。手足を動かしていれば元気に。

