

＜健康に役立つ中高年のトレーニング＞

体力と筋力の衰えを感じ始めたら、日常でできることを実践しよう！

- ◆症状…歩く時に地面の小さな突起物に躓いたり、転びやすくなった。
＝足や足首を持ち上げる筋力の低下。アキレス腱ストレッチが効果的。
- ◆症状…ギックリ腰。
＝背筋と腹筋の張力バランスが重要。
普段の日常生活でも姿勢に気をつける(背中を丸めずに背筋群を閉めて姿勢良く)
下の物を拾う動作では、面倒だが膝をしっかりと曲げて屈伸するように心掛ける。
- ◆症状…吐き気、立ちくらみなど(他に日射病)
＝湿度の高い場所や強い日差しでの多汗による水分不足や、栄養不足による低血糖症
現場に方々は、ペットボトルを持ち、マメに水分補給が必要。
また、どんなに忙しくてもご飯は抜いてはならない。
＝格闘家は前日計量までに無理な減量をするが、血管や心臓に負担がかかるので一般人は控える。

等々、体力作りに参考となるお話が聞けました。

