

### 老化は…

老化は足から…対策は、ずばり「スクワット」です。

スクワットはきつい運動ですが、足腰の筋力改善に効果が期待できます。



### 【老化は足から】

日本には、古くから「厄年」という節目年齢があります。

厄災が多く降りかかるとされる年齢とされ、体の変化と未病(体調不良)のサインに気をつける年齢です。

女性：本厄 19歳 33歳 37歳 61歳

男性：本厄 25歳 42歳 61歳

特に、女性の33歳、男性の42歳は「大厄」と呼ばれています。

あくまでも、厄年(節目年齢)を目安にして、自分の体と向き合い、未病(体調不良)のサインを見きわめることが重要です。

体の不調や病気はその場限りではなく、加齢とともに続いて行きます。そこで、大切なのが「養生」です。

養生とは、「健康法」のことです。

養生の目的は、「運動・栄養・休息」に過不足なく生活すること。

1. 養生の四要：内欲を少なくする。外因から身を守る。体を適度に動かす。睡眠に注意する。
2. 心を守る術：心を静かに落ち着かせる、怒りを抑え欲を少なくする、常に楽しみ悩まない。
3. 食の養生：食とは養生の基本であり、薬は止むを得ないときにだけ用いる。
4. 気を養う道：人の気(精神)は、生の源であり命の主である。養生をよくする人は、元気であり、静で元気を保ち、動で元気をめぐらす。保ちめぐらせば気は失わない。

### 【スクワット】

養生の目的の一つである「運動」を生活習慣にしましょう。特に老化予防に効果のあるスクワットを取り入れましょう！

#### ① 立ち上がり運動

脚力に自信のない方は、立ち上がり動作から始めましょう。

立ち上がり運動は、机と椅子を利用し、机に手をつき、ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと椅子に座る動作です。  
15～30回×3セット

#### ② スクワット:Squat

**姿勢**：立位で両足を肩幅より広めに、爪先を外側にに向けて立つ。前を向き、胸を張り、背筋を伸ばす。

**手順**：息を吸いながら、ゆっくりと股関節を曲げ、腰を落としお尻を突き出す。  
息を吐きながら、ゆっくりと立ち上がる。  
15～20回×3セット

**注意点**：しゃがんだ時に、膝が爪先より前に出ないように(諸説あり)にする。

ハーフスクワット：膝の角度90度  
フルスクワット：股関節が膝より低い位置まで  
足関節が硬い人は、板などを利用して踵の下にあてる。  
少しずつ負荷を上げる(ハーフ⇒フル⇒ペットボトル・ダンベルなど利用)

### はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL:082-555-3608(FAX:兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>