

## 寒い冬に運動を継続するには？

「継続は力なり」と言います。

どのようなことをするにも、継続することでそれなりの結果を求めることが出来ます。それは、運動でも同じ事です。

ところが、以前ミレニアム67号に掲載したように、運動習慣の継続率は3か月で約40%、6か月で約25%、1年後には12%、3年後には4%まで低下します。

運動習慣の継続を困難にする一番の理由は、夏の暑さと冬の寒さです。夏は「こんなに暑いと運動はやってられません。秋になって涼しくなったら頑張ります。」冬は「こんなに寒いと運動はやってられません。春になって暖かくなったら頑張ります。」という方が多いのです。ですから、この夏と冬に運動習慣が無くならない継続できる方法をお教えします。

### ①身近でいつでも簡単にできる運動 ②仲間がいること

この2点が重要です。

その実例としては、

- |             |  |
|-------------|--|
| ① ラジオ体操     | 全身運動であり、しかも家で一人でも出来るし、公園などでおこなっていると参加すれば、仲間がいるので続きます。認知症予防にもなります。(20年以上続いた運動グループもあります!)  |
| ② スクワット     | 膝とつま先は同じ方向で、膝はつま先より前に出ないようにしてください。   |
| ③ かかと落とし    | かかとを上げる(つま先立ち)姿勢をとり、かかとをストンと落とします。<br>※5本の指を広げて、体重を支える意識が大切です。   |
| ④ その場足踏み    | 太ももを交互に上げて、同じ場所で行進します。<br>※太ももをなるべく水平に近くなるように上げると効果的です。そして、肘を直角に曲げ、大きく振ります。(朝の天気予報でも見ながら、一度に300回くらいやりましょう!)  |
| ⑤ 壁スクワット    | 腰や膝が痛く、スクワットが困難な方にお勧めです。<br>※壁から30~40cm離れて立ち、壁を背に頭と上半身をもたれかけ、両足を肩幅くらいに開いて、上半身をゆっくり上下動させます。(膝が痛くならない程度に、ゆっくり上下動します。)  |
| ⑥ 起居時のスクワット | 1日に何回も立ったり座ったりします。これを、全部筋トレに利用しましょう。立ったり座ったりの途中で、3秒でも5秒でもその状態で止まってください。一応、スクワットの姿勢になっているはずですが。<br>※手が膝やテーブルにつかないように注意してください。(ふらつく方は、指1~2本ならテーブルについても結構です。) |
| ⑦ 雑巾がけ      | 元気な方に、是非お勧めです。   |



◀ミレニアム 67号  
スポーツコーナー  
「ラジオ体操でロコモ予防を!」

