

私の健康法

全日本労働福祉協会会長 柳澤信夫

我が国は世界的にこれまで例をみない長寿社会を迎えています。

総人口は減少過程に入る一方、65歳以上の方が増加することにより高齢化率は上昇を続け、近い将来、国民の3人に1人が65歳以上となると言われています。

人生100年の到来に向け、国民の健康寿命の延伸は我が国の最重要課題の一つと考えておりますが、1935年生まれの私にとっての最重要課題でもあります。

ここで、私の一日の生活からみた健康法をご紹介します。

朝 6時起床

目が覚めましたら、ベッド上で、ストレッチと筋力増強の運動を開始します。

- 1 まず、仰向けのまま、
 - ① 両膝を抱えて、膝と股関節の屈曲 8秒
 - ② 膝を伸展（この時足は下につけずに浮かせます） 8秒
 - ③ 腰をベッドから上げる（お尻を上げます、時々腰を捻ります） 8秒
 - ④ 両手で頭を抱えて挙上 8秒

- 2 次に、全身を水平にして（仰向け）、
 - ① 足首を、背屈、底屈、内回旋、外回旋、各8回

以上、1、2を3～5回繰り返します。

- 3 続いて、ベッドに腰かけて、
 - ① 上肢挙上 8回
 - ② 上体前屈 8回

ここまでの運動時間は、5分～8分位です。

洗顔を済ませたら、居間の広いスペースで、

4 スクワッティング

しゃがみ立ち運動（できるだけ深く腰を落とします） 連続30回
10回、20回では少ないので30回行っています。

ここで朝食をいただきます。

いつものメニューは、パン、ベーコン又はソーセージ、ポテト、卵、
野菜、牛乳、デザートです。

朝食が済みましたら、運動再開です。

5 片足立ち（手の支えは有ったり無かったりで） 60秒～90秒

6 バランストレーニング

バランス・アンド・ツイストボードで1分間

7 ソファーに腰かけて立ち上がり運動 10回

8 両下肢ストレッチ（伸展、屈曲 各約60秒）

9 上半身ストレッチ（側屈 左右2回ずつ）

10 肩周りストレッチ

① 直立姿勢を保持したまま、右手（左手）を背中に当てて10秒～20
秒

② 上肢の回旋、上方挙上、側方挙上を組み合わせ 約30秒

11 首回りストレッチ

頭部の前屈、後屈、側屈、回旋

12 腰回りストレッチ

膝を伸ばしたまま前屈して床に手をつく 2～3回繰り返す

ここまで終わったら、腕立て伏せを30回入れることもあります。

13 つぎ足歩行（tandem gait）

バランス力を高めるための運動です。右足を1歩踏み出し、左足のかか

とと右足の爪先が触れるようにまた1歩踏み出す—という動きを繰り返
し、足を継ぎ足すようにしてゆっくり歩きます。

直線で5メートル行います。

最後に階段へ移動して、

14 階段を使用した踏み台昇降運動を行います。

- ① 右足から昇ります
- ② 続けて左足も昇り、台の上に立ちます
- ③ 右足をおろして
- ④ 続けて左足を下ろします

これを20セット行います。

終わったら、左足から昇り始めて同様に20セット行います。

腹筋に力を入れて行くと、安定して行うことができます。

ここまでで朝の運動を終了となります。

なお、電車などの公共交通機関を利用する際には、なるべく階段を使
い、エスカレーターやエレベーターを使わないよう心掛けております。