

健康ボウリングのすすめ 7

第7話

ゴールデンウィークが過ぎ、季節は梅雨に向かっていきますね。気温も上がってきて、熱中症が心配される今日この頃ですが、皆様は、「お水の話」を読んで頂いているので、対策はバッチリですね！



今回は、転倒防止に役立つ「バランス」のお話です。

からだのバランス感覚は、年齢と共に鈍くなっていきます。それは、加齢による筋力の低下だけでなく、運動量の減少により、体の平衡感覚をつかさどる「小脳」の働きも次第に鈍くなっていくからなのです。

年齢を重ねると、「もう年だから…」と体を動かすことが少し億劫になったりします。すると、ちょっとした動作の時も、上半身の筋力を支えにしがちになります。たとえば、椅子から立ち上がる時に、テーブルに手をついて腕の力で立ち上がっていませんか？

日常生活の、何気ない行動を変えることで、下半身の筋力は鍛えることができます。そして、小脳に刺激を与えることで、平衡感覚を養うことができます。

是非、今日から始めてください。

- 立ち上がる時は、出来るだけ足の力で立ち上がる
- 家の廊下を後ろ向きで歩く
- 毎日、簡単なストレッチを行う
(フラミンゴのポーズは最適！)
- ボウリングを週に1回3ゲーム行う



「ボウリング」の投球フォームは、「右手と右足を同時に出す（左利きの方は、左手と左足）」という日常では行わない行動があります。これが小脳に刺激を与えてくれます。又、フィニッシュは片足に重心を置き、体を固定しなければなりません。

そこで「からだ」は、全身の筋力を使い、自然にバランスを取ろうとします。

楽しくプレーしている間に、皆さんの「からだ」は、持てる機能を駆使し、その能力をパワーアップしようと頑張ってくれているんですね！

さあ、お友達を誘って、「からだ」と「脳」を若返らせましょう！