



令和2年 12月 若田だより

今月は「運動不足になると、どのような悪影響が起こるのか？」について書いてみたいと思います。コロナウイルス感染拡大の影響で、運動不足の人が増えています。スポーツジムなどに行けなくなり、室内でのスポーツの機会が減っています。公共の施設も集団利用への貸し出しが厳しくなっていますので、各種室内スポーツの場も減っています。特にテレワークなどで通勤が無くなり、殆ど歩かず運動不足になっている方が増えていると感じています。

運動不足になると、太りやすいだけではなく、腰痛や肩こりの原因にもなります。

運動不足から、ふっとした事がきっかけで「ぎっくり腰」になって接骨院に来院される方が、最近は少なくありません。「なぜ？」運動不足になると腰を痛めたりするのでしょか？私の個人的な考えになりますが、そもそも人類は、発生を辿れば「猿」ですから、四つ這いで歩いていたのを、上手く前足を手として便利に使うように進化し、後ろ足の2本足でバランスを取るようによく使って立てるようになり、そこから直立歩行が可能となりました。なので、赤ちゃんも、まずは「寝返り」をすることから始まり、そこからハイハイをするようになり、次第に立ち上がることが出来るようになって、よちよちと少しずつ歩き始めます。

歩けるようになるまでには、まずは、寝たままの状態で一生涯懸命に寝返りをうとうと、体を捻るように動かしてトレーニングをしています。寝返りをうとうとする事で、体幹の筋肉をトレーニングして筋肉を蓄えている訳です。また、ハイハイをする事で、さらに手足や体幹部を段階的にトレーニングをして、バランスよく歩く事が出来ています。だから、将来のためにあまり早く立たせない方が良いと言われます。

運動不足では体を支えるための筋肉が衰えて、腰を曲げ伸ばしする事すらしんどくなります。そこで、不安定になった腰骨の関節は簡単な動作で捻挫をしてしまいます。それが「ぎっくり腰」なんです。

そうならないために、感染を恐れず行える運動を積極的に行い、腰痛を予防することをお勧めします！
まずは、自分1人で出来る運動でお勧めなのは「歩く」事です。信号など途中で止まらなくてもよい川沿いなどの信号のないところを選んで歩きます。信号で何度も足を止めては連続した動きではないので運動とは違います。ただの作業(仕事と同じ)となってしまいます。もしやむを得ず足を止めるとすれば、信号待ちでも足踏みをするように徹底して連続した運動を続けるように行ってください。そうする事で運動不足からくるような体の痛みからも解放されると思います。

現在、自分が運動不足と判断された人は、まずは1日30分を目標に歩くことをお勧めします！

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名) ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	1	0	5	3	0

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	0	1	1	1	1
午後	3	0	5	0	1	4

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	0	3	2	3

2020・12・1 現在