

磯辺公民館だより

つどい・まなび・つなぐ

磯辺公民館

TEL278-0033

令和元年 12 月

令和元年の締めくくりは、颯爽と歩きましょう

令和元年も残すところ、1か月となりました。今年一年も公民館利用者の皆さんの明るく元気な姿に、公民館としても元気をいただきました。特に、今年、公民館正門前の小規模多機能介護支援施設「いきいきの家 稲毛海岸」において、11月4日（月）と18日（月）の二日間、磯辺公民館で活動している3団体さんが、演奏や歌声を披露しました。入所されている30名近くの方々に活力をお届けすることができました。何より嬉しかったことは、入所されている方々と演奏等してくださった方々との心のつながりが生まれたような気がしたことです。音楽は、忘れかけていた何かを思い出させてくれる大きな効果を持っていると改めて感じさせてくれました。その時のその場の空気感が明日への生きる力になったのではないかも感じました。



さて、今年の締めくくり、ある雑誌の健康寿命に関する情報を紹介します。「歩く姿は、10年後の老化リスクを映す鏡です」のフレーズで始まっていました。街中で観察してみると、歩きのテンポのいい人、うつむき加減の人、歩く姿は十人十色です。歩く姿には、心と体の今の自分が表れているというのです。人は2本の足で立ち、歩きながら発達してきました。交互に足を動かして前に進み始めれば、脳からつま先まで筋肉も骨も関節も血液の循環も神経伝達もすべてが連動して動きだします。脳は、周囲の変化や地面の凸凹、筋肉の疲れなど目や耳、足の裏をはじめ、体に備わるすべてのセンサーから送られてくる情報をキャッチして、瞬時に次の行動への命令を全身に下しています。だから、歩くほど脳もよく働くのです。

さらに、歩行は酸素を体に取り込む有酸素運動ですから、酸素を受け取り全身に送る心肺機能も活性化します。特に、若々しい肉体を保つための歩行は、単にたくさん歩けばよいということではなく、実は「歩行速度」が重要なカギだそうです。歩行速度が遅いか速いかで、年を重ねた時の健康維持の確率が異なるそうです。歩行速度によって要介護状態になるリスクや寿命にまで差がつくことが長年の研究の結果でわかっているようです。自分の脚で自由に移動し、発見や感動にあふれた日々を送り続けるには、いくつになっても歩行速度を維持していくことが重要となります。そういえば最近、歩行の速度が遅くなったとか、歩く姿勢が悪くなったとか感じたのなら、正しい知識と改善方法を身につけて実践すれば、いくつになっても足腰は維持できるとのことです。

歩く力をアップするポイントは3つあるそうです。頑張っているのに膝が痛くなってくるのは、加齢などとともに膝を支える筋肉が痩せて固まり、膝の可動域が狭くなるので、歩くたびに軟骨がこすられるからです。よって、1つ目「膝関節の柔軟性を保つ」ということで、膝のためのストレッチでほぐしておく習慣が欠かせないということです。

また、加齢とともに知らず知らずに歩行速度が低下するのは、歩幅が狭くなるためです。歩幅には足の筋肉が直接関係していますが、もも上げや足を大きく前に出す筋肉が落ちてくると、歩幅が狭くなってきます。よって2つ目の「足の筋肉を鍛える」ことが大切で、継続して無理なく筋トレすることで筋肉量を維持できます。3つ目は、「つま先からけり出す」ということです。二足歩行では、かかとからつま先、親指の付け根に体重を移動し、最後は親指の付け根でけり出すと同時に次の足を前に出しています。この時のけり出し力が歩幅を決めているようです。

歩く力をアップするポイントは3つあるそうです。頑張っているのに膝が痛くなってくるのは、加齢などとともに膝を支える筋肉が痩せて固まり、膝の可動域が狭くなるので、歩くたびに軟骨がこすられるからです。よって、1つ目「膝関節の柔軟性を保つ」ということで、膝のためのストレッチでほぐしておく習慣が欠かせないということです。

