

健幸コラム⑤　　～生涯続ける運動～

今回は膝に対する運動動画を配信します。腰痛やひざ痛、肩の痛みいずれも日本人に多い症状の上位にランキングされる症状です。皆さんはどのような治療を期待しているでしょうか？外用薬や内服薬を希望される方、注射を希望される方いらっしゃいます。腰痛もひざ痛も肩の痛みも初期の段階であれば投薬や時間が経てば治ることが多いですが、治った後の再発防止となるとやはり運動療法でしょう。自分の弱いところを正しい方法で鍛える。これは定期的に長く続けなくては効果がありません。やり方が間違っているとかえって逆効果である事もありますし、短期間ではあまり意味がないです。

腰痛などは日頃のスレッチや筋力訓練を行っていると、痛みを感じにくくなるともいわれております。けがをされた際ですが、手術をしてもしなくても骨折などで入院すると運動療法を毎日行います。運動療法の位置づけは非常に高いです。また、人間は20歳を超えると何もしなければ年１％筋力が低下していきます。70歳まで何もトレーニングをしなかったら、20歳に比較して筋力は50％減少してしまっております。生涯において運動を続けることが皆様を生涯自立した生活へ導くことは間違いありません。皆さんで健幸な地域を目指しましょう。

武蔵台病院　理事長　河野義彦

健幸塾LINE　おともだち登録しませんか！？

LINEでコラムやレシピ、運動動画が届きますよ。

下記のORコードをスマホで読み取ると登録できます♡



