

健康 ぷらざ

こしかけ過ぎ症候群

企画：
日本医師会

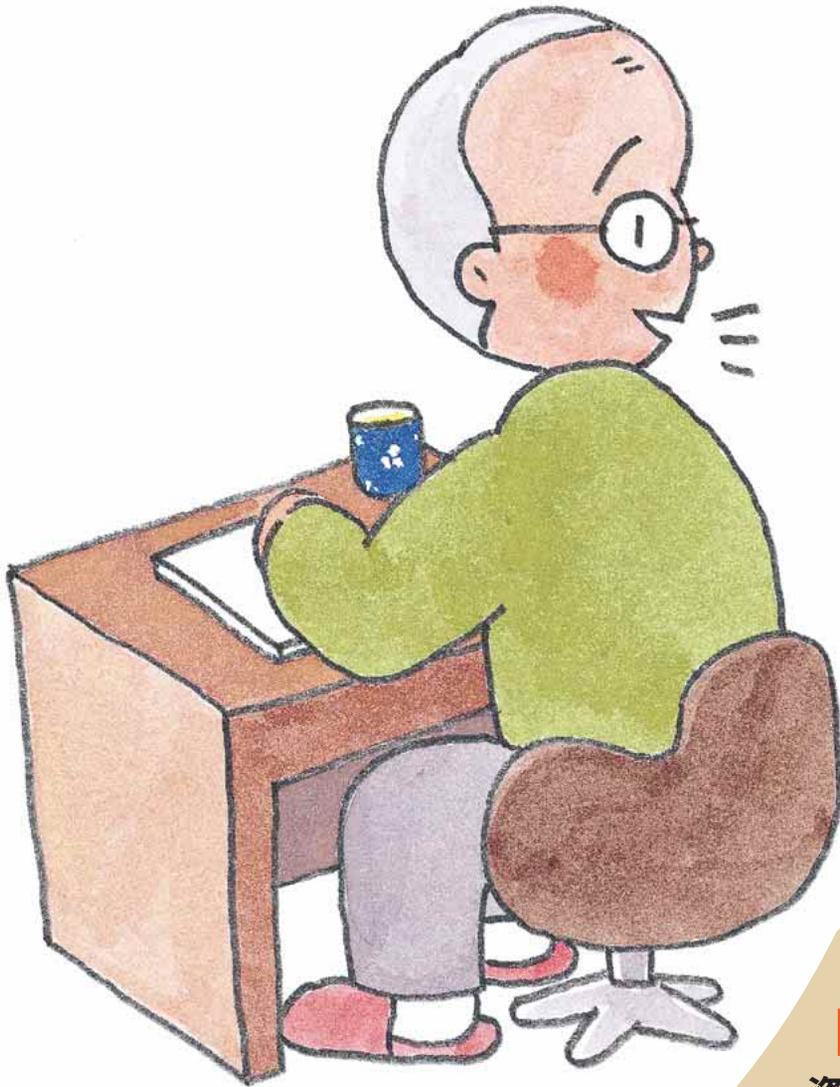
No. 84

指導：昭和大学医学部 教授

黒川 高秀

こしかけ過ぎではありませんか？

生活習慣が次第に変わって、椅子を使うことが多くなりました。振り返ってみると、一日のほとんどの時間を椅子に座って過ごしていませんか。こしかけは運動不足のもと。脚のむくみや腰痛の原因になります。



立ち上がって歩きましょう

飛行機に長時間乗る場合、一時間おきを目安に席をたって少しでも歩くと、疲れが残らないと言います。これは日常生活でも同じこと。じっと同じ姿勢を続けないで、時おり立って歩くことが大切です。



座ったまま、用事はだれかに頼んでばかりいないで、自分で動きましょう。家にこもりがちな高齢者は散歩など、歩く習慣を身につけましょう。パソコンの前で長時間過ごす若い人たちも、ちょっと休憩して歩くことです。

日常生活の中で歩く習慣を

姿勢をよくして、踵(かかと)から大地をしっかりと踏みつけ、足の親指の付け根に力がかかるようにして歩くのが、脚のむくみや腰痛の予防になります。

青竹踏みなどで、足の裏を圧迫することでむくみが少なくなるといいますが、それだけではまだまだ不十分。日常生活の中で、積極的に歩く習慣を身につけることが大切です。