

手、足を使って若々しく

10月は体力づくりの強調月間

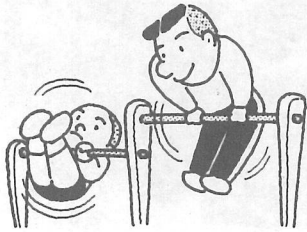
食欲の秋、読書の秋と、十月は心身ともに活力のよみがえる季節。もちろん、体力づくりにも絶好のシーズンです。そこで気分一新、家事や仕事の合間に、体を動かしてみたいかがで

すか。「いきなりはちよつと……」という方は、気軽にできることから始めてみましょう。手や足のちよつとした運動も、意外に効果があるものです。

手の運動

「見える脳」を十分使おう

最近は何事も「インスタントの時代」。料理一つとってみても、手間ひまかけて作ることが少なくなっているようです。



しかし、「手作業」が減ることは、脳の働きにとっては大きなマイナス。手は「見える脳」といわれるように、手の動きと脳の働きは密接に結びついているのです。できるだけ手料理や、裁縫、楽器演奏などの機会を見つけ、手を動かすようにしたいものです。

一方、手の筋力を維持するためには、ある程度の運動が必要です。鉄棒やボール投げ、腕相撲など、一人であるいは親子で楽しめるような体力づくりを生

活の中に取り入れてください。

また、右手の動きは脳の左側に、左手の動きは脳の右側に関係があります。脳の働きのためには、両手はバランスよく動かす——これが基本です。

指の話 集中力を高める こまかい動き

ある戦国の武将が、くるみを「割る」ことで指を動かし、老化防止に役立てていた、という話があります。たかが指の曲げ伸ばし——と軽んじないでください。するとしないとは、脳細胞の働きに大きな違いがでてくるのです。

指は脳からの指令によって動きますが、指を使わないで



と、脳細胞の動きは次第に衰えていきます。脳の細胞と神経細胞をつないでいる「シナプス」という連結部が、いわば「失業」してしまい、やがて消滅してしまふからです。

指先の細かな運動は、脳細胞

足の運動

足を動かすと手も動く

人間は本来、歩いて移動する動物です。しかし、最近では、エレベーターやエスカレーター、列車や車などの普及によって、昔に比べて歩くことが少なくなっているようです。

歩く機会が少なくなると、下半身だけでなく全身の体力が低下し、疲れやすくなったり、息切れしやすくなったりします。

歩いたり走ったりすることは、持久力をつけるには一番いい方法です。また、脳に送り込まれ

いつでも、どこでも簡単にできる指の運動

▼数をかぞえるように、順序よく指を折る運動

▼人さし指から小指までを、順番に親指につける運動

を働かせて活性化し、集中力を養ったり老化を防止するためにたいへん有効なのです。

る酸素の量も増えるので、脳細胞の働きも活発になります。

足を使った運動は、汗ばむ程度の早歩きかジョギングがよいでしょう。年齢や体力・体調に合わせて、距離やペースを少しずつ伸ばしながら、気長にやる——これが健康・体力づくりの秘けつです。

また、足を動かす運動をすれば、自然と手の動きも生まれてくるので、手足の「一石二鳥の運動」といえます。

指、手、足などを動かすことは、体力の低下や無気力、成人病、ボケなどの防止に役立ちます。気軽に、毎日できるような運動を日課の中に取り入れていきましょう。