

長生きする



体操

心と体が蘇る「長生きする体操」の効果

vol. 1

シニア世代に最適な「長生きする体操」とは？

「健康のためには運動が大切」

きつとこの言葉は誰でも一度は耳にしたフレーズではないでしょうか。

しかし、この「運動」にはリスクがつきまとうことは、まだ一般的に知らいません。とくにシニア世代になれば、リスクは増大します。

わたしの治療院には「健康のために運動を続けて、ひざや腰を痛めてしまった」とご相談に来られる方が後を絶ちません。健康によいはずの運動です。

そのようなことが起こってしまうのでしょうか。

その答えは簡単明瞭です。

それは、筋力をつけて、内臓を活性化させる運動です。今回ご紹介している「長生きする体操」は、まさにこの効果をもとに考えた体操です。

筋肉の主な役割を見るだけで、その必要性はより理解できます。

- ・筋肉の伸び縮みで体を動かす
- ・体を支えて姿勢を保つ
- ・各ホルモンの産生

- ・血液、リンパの循環、ポンプ作用
- ・歩行、走行などの衝撃を吸収して骨や関節を守る

- ・熱をつくる、代謝を上げる、体温調整
- ・体内の水分量の保持

・免疫力を高める

「筋力をつける」と聞くと、ジムに通って負荷をかける微しいトレーニングをイメージする方もいるかもしれませんが。

ご安心ください、もちろんそうではありません。

シニア世代に最適な運動は自宅でも簡単にできるものです。自分の体重と呼吸を活用して、いくらでも筋肉に負荷をかけることができます。たとえば、おなかをぐっとへこませて、1分間そのままを維持してみてください。

簡単な動きですが、なかなかハードではありませんか。この動きだけでも十分おなかまわりの腹筋に刺激が加わります。

わたしが紹介している「長生きする体操」も簡単にできることばかりです。なおかつ、筋肉に負荷をかけて筋力をつよくして、内臓を刺激することで体内から活性化します。

そして、運動は継続が大切です。きついメニューを週1回やるよりも、日々少しずつでもいいので続ける方が効果的です。

「運動＝つらい」「苦しくても、我慢し

て頑張るもの」「家の外でしかできない」といったマイナスのイメージを手放してみましよう。「やってみよう」という気持ちになった今こそが、運動をスタートするチャンスです。

Profile

医学博士・鍼灸師。1958年 中国東北生まれ。中国で外科麻酔医として活躍した後、活動の拠点を日本に移す。西洋医学・東洋医学、双方の理論と臨床技術を適用した鍼灸治療は評判となる。ぎっくり腰・寝違え・肉離れなどの痛みを一度で解消する鍼灸治療は、神の手と評され、政財界・スポーツ界からの信頼も厚く、ピータけし氏の顔面神経麻痺を奇跡的に回復させたことでも有名。鍼灸マッサージの一般普及を提唱し、1994年にコリとれーる1号院を開院。クイックマッサージ業態の先駆けをつくる。2009年には日常使いの鍼灸をコンセプトにした鍼灸院 Dr. Liu Method ハリアップを開院。2010年 劉臨床塾を開塾し、基礎疾患をはじめ、難病治療、美容鍼など幅広い分野で臨床教育を行い後継者の育成にも力を注ぐ。コリトれーるグループ治療院 総院長 / Dr. Liu Method 劉臨床塾代表 東北薬天ゴールデンイーグルス コンディショニンググループ顧問



『長生きする体操』アチーブメント出版 1430円(税込)



劉 勇
Dr. Liu Yong