

自分に合った体操をアレンジする

藤原 道夫

高齢者の仲間に入る頃には登山もテニスもやらなくなっていた。その頃に筋力の低下をはっきり自覚し、運動しなければ衰える一方だと危機感を抱く。運動のために歩いている人が多いようだ、一日1万歩、8千歩と。目的なく歩くのは苦手で、なかなかその気になれない。近場で歩き易い道を探すのも面倒だ。また、むやみに歩くと関節を痛め、脊柱を曲げる可能性もある。たまたま筋トレや太極拳のレッスンに参加する機会があり、さまざまな運動法を学んだ。そして自分に合う体操をアレンジしてみた。

今行っている体操は、関節を滑らかに動かし、腱と筋とを伸縮させる当たり前のこと。頸椎と腰椎も無理なく動かす。行っている体操の例。①前傾姿勢で丹田を意識しながら両手を大きく左右に振り、続いて腕を上斜め後ろに伸ばす。②両腕を前に伸ばしてつま先立ちし、2, 3秒停まって踵をドスンと地に落とす。これは骨ばかりでなく、脳の刺激にもなるという。③しっかりしたバーに掴まり、下肢を大きく振り子様に前後に動かし、その後横に45度広げて数秒そのままに。④腰を伸ばしてマッサージしながら大きく口を動かし、あ・い・う・え・おと叫ぶ真似をする、などなど。大事なことは姿勢をまっすぐに保つこと。これが意外と難しい。時折鏡張りのフィットネス・ルームを使って確認する。

仕上げは最近習ったスクワット。足を肩幅に開く、つま先はやや外向きに。腕を前に伸ばして手のひらを上向きに開いて上げながら大きく息を吸って口の前位の高さでしっかり握りしめ、拳を手首でクロスするように重ねて呼吸を数秒停止し、息を吐きながら10数えるのを目標にゆっくり腰を沈める。立ち上がる時に息を吸いながら拳を開く。流れるように数回行う。時間に余裕があれば太極拳の型をいくつか試みる。

これらの体操を一通り丁寧にを行うと約30分かかる。原則一日2回、午前と夕方に行う。

アレンジした自己流体操が筋力の維持に役立っているかどうか、実は検証しようがない。よい運動でとても役に立っていると信じ、気分よく行うことが肝心だと思う。結果として日常生活が無理なく送くれればよしとしよう。