

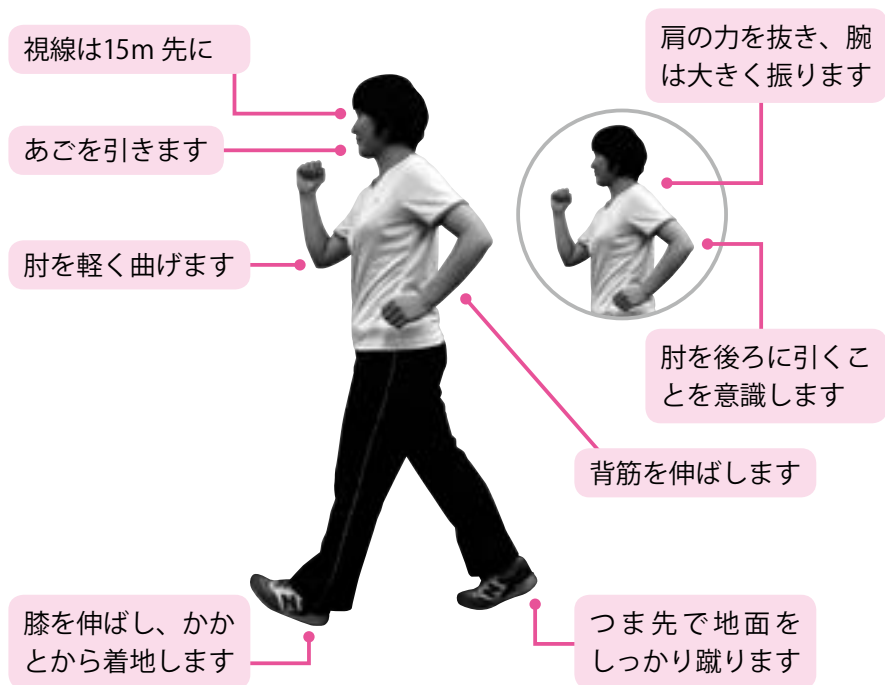
# 肺機能を高める

老化を早める肺機能の衰えには、比較的軽い運動の有酸素運動が好適です。脂肪や糖質をエネルギーに変えながら行い、代謝機能も高まります。

## 1 ウォーキング

両肘を軽く曲げ、腕は大きく後ろに振ることで、肩甲骨周辺や背筋が使われ、歩幅も広くなり、心肺機能が高まります。

背筋が伸びて足腰が鍛えられ、階段も楽に昇れるようになったり、肩こりや腰痛の予防にもつながります。



**目的** ● より効果的な歩き方を身につけることで体力をアップさせ、運動不足を解消します。

**効果** ● 歩行は多くの筋肉が使われ、運動の基本。筋肉の活動量がアップし、運動不足が解消されます。  
● 多くの筋力アップはもちろん、生活体力の向上、脂肪の燃焼、からだの引き締めなどの効果があります。

**ポイント**

● 人の活動の多くは、前方に手を出しながら行います。ウォーキングでは、腕を後方にも意識して引くことで、背中の筋肉も同時に鍛えられ、姿勢の改善にもつながります。

**頻度** ● 毎日20分程度を週2～3回、息がはずむぐらいの速さで歩きます。  
● 慣れてきたら徐々に時間を延ばすようにします。

**シューズの選び方**

- ① 膝への負担を軽減するためにかかとにはクッション性が高いもの。
- ② つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。
- ③ 靴底は柔軟性があるもの。

※ 椅子に座ったまま歩く、また椅子に座ったまま座面の上をお尻で歩くように前に移動することも、有酸素運動になります。



## 2 腹式呼吸（歌ったり、声を出す）

高齢になると肺機能が低下し、酸素欠乏を引き起こします。ほとんどの人がしている呼吸は、肋骨の間の筋肉（肋間筋）の運動による胸式呼吸です。腹式呼吸は横隔膜の上下運動による呼吸法で、深く酸素を取り入れることができます。



\* \* \*

### 体力づくりを始めよう

エクササイズは一朝一夕に効果が出るものではありません。積み重ねが大切です。毎日の生活の中で親しむことで、体力チェックで低位評定だった機能が、次回ではアップすることでしょう。



監修：株式会社ルネサンス 鈴木有加里 資料提供：株式会社ルネサンス