

生涯現役
死ぬまで続ける
今から楽しくストレッチ！
《生活筋トレ講座～第6回》

(医) 真成会 野口医院
野口真利

生活力をつける『生活筋トレ』いよいよ年内最終回。

生と死について考えてみませんか？

患者：「先生、私ピンコロで逝きたいのよ。何とかしてよ～」

私：「体の筋肉がメロメロになっても、心臓はピンピン働いとるぞ！」

「体の筋肉がしっかりしてないと、川渡り切れないぞ」

これから、あなたの最後の身に起こること、そして対策を考えましょう。

① 水や食べ物がむせて肺炎になるのが恐ろしくて食べられない、飲み込めない。

痰が出せないので肺炎が重症化しやすい。

対応 → サーキットの①・⑥・⑧・⑨・⑪・

② 便秘で悩む人には、ながら式の⑩スクワット（内科系スクワット）と⑩が腹圧が上がるので有効ですね。30～50回行います。

③ 排便後に肛門が飛び出て、長いナマコのような脱肛も困りますね。

尿洩れ、便漏れも同じですが、対応は肛門を閉じて30数えます。1日のうち4～5回行いましょう。2～3ヶ月かかりますが。

④ トイレに行けない、寝返りも打てなくなります。「ウンチとオシッコ、オムツの中にして良いのよ」手と足の力、体幹力は④チューブ、⑧スクワット、そしてサーキットの①・⑨がお勧め。

ベットサイドでも最後まで楽しく生きる方法、これこそ『生活筋トレ』ですね。

年を取ると、筋肉をつくっても、又減るのも早くなります。イタチゴッコですね。

でもヤルのです。最後に大切なことは、筋トレは、ボケてくると「覚えられない」

「意欲がない」ことになります。ですから若く元気なうちに覚えて習慣化しましよ

うね。マドモアゼルも是非、今のうちから“筋トレハイ”を経験して頂きたいですね。

今から楽しくストレッチ！ 来年は筋トレとボケ防止も行いましょう。