

## 3つの筋肉を鍛える

健康寿命の延伸のために、特に鍛えたいのが太ももの筋肉、腹筋、上腕の筋肉の3つです。太ももの筋肉は、立ち上がる時に必要な筋肉です。立ち上がるという動作は、行動の起点になります。ベッドに寝ているときや、いすに座っているときなど、次の行動に移るためには、まずそこから立ち上がらなければなりません。この筋肉が弱くなると、寝たきりや要介護になる危険性が大幅に高くなるのです。太ももの筋肉は、健康長寿を考えるうえで、最も重要な筋肉ともいえます。太ももの筋肉を鍛えるには、スクワットが有効です。スクワットと合わせて重要なのが腹筋のトレーニングです。腹筋が弱くなると、寝ている状態から体を起こすことができなくなります。初めのうちは腕の力に頼ったり反動をつけて何とか起き上がることができていても、次第に自力では起き上がれなくなってしまいます。腹筋を鍛えておくことで将来の寝たきりを防ぐことができますし、腰痛予防もできます。胸や上腕の筋肉を鍛える腕立て伏せは、肩関節の動きを改善する効果があります。肩こり知らずの体をつくれるのです。



## 60歳未満の便秘は女性に多い



便秘とは週に3回未満しか排便がない状態、あるいは便が硬い、強いきむ、残便感、腹部の不快感などがあって排便が困難な状態をいいます。しかし実際には、排便回数より排便の困難さに悩む人が多くみられます。一般に便秘は原因によって3つのタイプに分けられています。①便の通過が遅いタイプ……大腸の動きが緩やかで、便が大腸を通過するのに時間がかかります。便に含まれる水分が吸収され、便が硬くなって排便が困難になります。女性ホルモンが影響するため女性に多いタイプです。②便の出口が緩まないタイプ……通常、便が肛門や直腸に達してある程度たまると肛門や直腸の筋肉が緩んで排便が起こります。しかし加齢により腹筋の働きが衰えるとその機能も低下します。特に高齢の男性に見られます。③便が硬すぎたり便意を感じにくいタイプ……食べる量が少ないと便も少なく、排便が起こるまでに時間がかかります。その間に便の水分が多く吸収され、便が硬くなって排便が困難になります。また、忙しさから便意を繰り返し我慢するうち、便意を感じにくくなってしまいうタイプもあります。

## 起床時間を一定にして体内時計を整える

体内時計は脳の視交叉上核しこうさじょうかくという部位にあり、1日の体の活動や休息のリズムを調整しています。体内時計は、本来1日25時間のリズムなので、放っておくと毎日1時間ずつズれていきます。このズレを修正しているのが、太陽の光です。朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、そこから約15時間後に眠気が起こる仕組みになっています。そのため、朝、太陽の光を浴びる時間が遅くなると、夜早めに床についても眠気が起こらないのです。体内時計の乱れを整えるには、就寝時間にかかわらず、朝はできるだけ6~7時に起きて太陽の光を浴びます。1週間以上この生活を続けると、夜10~12時頃には眠ることができ、寝起きもスッキリしてきます。

