

通勤がなくなったらキケン!?

70歳は飛距離の大きな曲がり角。1日5分の縄跳びが、飛ばしを救う

「お肌の曲がり角」というフレーズはよく聞かれますが、「飛距離の曲がり角は70歳」らしい。ホントだろうか？

「大いにありえる」というのは、トータルゴルフフィットネスの代表でプロゴルファーの帯同トレーナーの経歴も長い菅原賢氏。とくに男性は60歳で定年を迎えるも、実際に仕事から完全にリタイアするのは65歳〜70歳というケースが多い。「仕事を引退すると、まず通勤することがなくなることから、一気に運動量が減り筋量が低下するんです」と菅原氏。

とくに、大きな筋肉から落ちやすいこともあり、太ももやふくらはぎなど、飛ばしに欠かせない下半身の筋肉が減ってしまうのは、ささいな段差につまずいたり、歩幅が小さくなったり、歩くスピードが遅くなったように感じたら筋量低下の兆候だ。

対策としては「とにかく歩くこと。駅ではエレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう」。簡単にできるエクササイズとしては「縄跳びもいいですね。1日5分くらいからOK。縄がないなら、その場ジャンプでも。」

駅のエスカレーターに乗るか乗れないかが運命の分かれ道

肩より上に上げる機会がなかなかないですよね。ならば、電車ではつり革につかまって立つようにするなどの工夫を。もちろん、何かにぶらさがるのもいいですし、ラジオ体操も柔軟性アップにはいい動きです。

さらに、アラウンド70が筋量低下と同時に気をつけたいのが柔軟性。これも基本的には、動かさなすぎが原因だ。とくにゴルフアーは肩甲骨周りに気を配りたい。ただ、「そもそも日常生活で腕を

署名4200人は集まるか

茅ヶ崎GC存続問題佳境へ 住民と自治体の駆け引きが続く……

茅ヶ崎GCの跡地活用をめぐる、ゴルフ場としての存続を願う地元住民が署名活動を始めた。

地元住民がゴルフ場としての存続を願う理由は、この場所が広域避難場所に指定されているからだ。地主である神奈川県は、跡地の活用を行う事業者募集にあたり、

災害時の避難場所としても期待されているのだが……

