

かかと落としで 高血圧・糖尿病・脳卒中 認知症をも予防

骨を刺激するだけ

多くの日本人を悩ませる「国民病」の予防・改善のための新たな方法として、複数の医師が提唱する「かかと落とし」という運動が注目を集めている。

（八段錦の八段錦がそれに似ています。） 以前の美心会だよりでも数回取り上げている運動です。



福岡歯科大学客員教授で、『“骨ホルモン”で健康寿命を延ばす！1日1分「かかと落とし」健康法』の著者・平田雅人氏が解説する。かかと落としは、背筋を伸ばしてつま先立ちになり、両足のかかとを上げ下げする運動です。かかとを地面につけるときに、自分の体重をかかとに伝え、“骨を刺激する”ことを意識して、1日30回繰り返します。手軽にできる運動

ですが、これによって『糖尿病』の予防・改善『認知症』や『動脈硬化』の予防改善が期待できるのです。さらに同様の運動が『高血圧』の対策としても効果が期待できると明らかになっており、高血圧疾病への新たなアプローチとしても注目が集まっている。

「第2の心臓ふくらはぎ」のパワー

加齢や糖分・脂肪分の過剰摂取などによって、末梢の毛細血管がゴースト血管になっていきます。ゴースト血管が認知症や骨粗鬆症といった加齢に伴ってリスクが増す疾患の要因になり得るといわれています。大阪大学微生物病研究所教授の高倉伸幸氏によれば“かかとを上げ下げする運動”はふくらはぎを鍛え、毛細血管の血流を良くし、ゴースト化を防ぐことが期待できるとしています。

健康のために「かかと落とし」運動を行う習慣を身につけてみてはいかがでしょうか？

第40回芸文協まつり開催

5月27日(日) キュステにて芸文協まつりが開催されます。美心会の演武発表は、11:25~11:40です。詳細は別紙にてご案内いたします。皆様のご協力をお願いいたします。

芸能発表会ゲストに 元 はじめ さん!

芸文協まつり芸能発表会、今回のゲストは我が会の佐藤房枝さんのご子息でマジシャンの「元 はじめ」さんです。時間は13:00~14:00です。どうぞお楽しみに!

