



運動の習慣化

先日はNHKドラマ
(坂の上の雲)で使われた
白馬岳まで行ってきまし
た。白馬岳と稜線で繋
がっている小蓮華山の山
頂までは登り、途中小雪
渓もあり、夜空も天の川
が綺麗に見えて良かった
です。体もこの日のため

私の場合、習慣化に成
功したのは肥満による
ギックリ腰が原因でし
た。またあんな空から痛

に半年鍛えた効果があ
り、標高2700mの登
山も楽しめました。日頃
は毎日朝のヨガ、夜の筋
トレ、有酸素運動をして
習慣化しました。
50歳を過ぎてからは、
特に足の筋力が衰えるこ
とがよく知られていま
す。実際、多くの人も実感
されているかもしれませ
ん。
さて、次に患者さんの
運動の習慣化について考
えてみます。毎日200
0歩以上歩く習慣は寝た
きり予防になる、500
0歩以上歩くと認知症や
脳卒中予防に有効であ
る、ということとはよく知
られています。ただ伝
えるだけではなかなか習
慣化に繋がらない方もい
るのも事実です。
ただ、どういう自分で
ありたいか——トイレま
では最低限歩けるように
しておきたい、庭の手入
れを自分で剪刀を使って
やりたい、吉祥寺まで遊
びに行けるようにしたい
といった日常生活の希望
や、私のように足腰の痛
みがつらすぎて、あんな
思いは二度としたくない
という疾病予防の目的な
ど動機はさまざまです。

何であれ、自分なりの
動機を持ちながら、長く
やれる運動を見つけるこ
と。それが習慣化につな
がるコツだと思います。



松原 清二医師

在宅療養支援診療所「まつば
らホームクリニック」院長
総合内科専門医・循環器内科医
・日本循環器学会専門医
・日本内科学会認定医
・認知症専門医
・認知症サポート医

みか稲妻のように落ちて
くる思いはしたくないと
恐怖感に駆られ、日々の
体重チェックで食事内容
や運動を考え、実行する
ようになってから、習慣
化しました。

[まつばらホームクリニック]
☎042-439-1250
matsubarahomeclinic@gmail.com
西東京市東町 4-14-18-2F
■電話対応:午前9:00~午後6:00
■定休日:土日(祝日は診療)
■訪問地域:西東京市、東久留米・
新座・練馬の一部
まつばらホームクリニック 検索