

運動の再定義

運動とは 歩くことと 呼吸することである。

人生を山登りに例えると **人生登山の時期**と **人生下山の時期**に分かれます。
登山の時期は 比較基準が「年齢」に 置かれていました。
下山の時期は 比較基準が「筋肉」に 置かれます。

下山の時期は リタイヤ後のプレフレイル期とフレイル期そして介護期の
3つに分かれます。その後は この世に生まれた人は 例外なく 死に至ります。

比較基準の「筋肉」について わかりやすい 動画が 下記にあります。

web 玉塾 解剖生理学

https://www.youtube.com/playlist?list=PL3IrdHdkvW1KMFEB10_t82vzk8HWv_Ele

当たり前なのが当たり前のできるのが プレフレイル期です。
当たり前なのが当たり前のできなくなるのが フレイル期です。

柏の葉ポールウォーキングクラブのキャッチコピーに「歩かなければ歩けなくなる」という言葉を掲げているのは 歩くという 当たり前のが できなくなるのが 高齢者ですよ ということです。

子供の頃できていたフラフープも1周できないぐらい柔軟性が低下しています。
若者は歩く高さがバラつかないのに高齢者はバラつく為バリアフリーの床でも転倒するのは高齢者です。表面が平らな芝生ですが 下の土は バラついています。幼い子供は 転んでも柔軟性がありますが 高齢者は 骨粗鬆で骨折につながります。高齢者の事故が多発するのは 歩道と芝生の境目です。

老化とは「縮む」「呆ける」「錆びる」ことです。「縮む」から シワが多くなり
「呆ける」から 認知症になり「錆びる」から 癌になる人が多くなります。
整形外科医の先生の講演で 「老化ですね!」「加齢ですね!」と言われてもわからないでしょと説明してくれました。