

1. 加齢・老化

(1) 運動機能の低下

どうして歳を取ると運動機能が低下するか？

1. 運動不足のためである。運動不足は筋力の低下、骨量の低下を来す。
2. 病気になりやすい。免疫力が落ちる。成人病の成れの果て。水分摂取の低下。
3. 仕事がない。趣味がない。知らない人とのコミュニケーションが減る。

(2) ストレスと肥満

ストレスが溜まると食欲が強くなり、食べ過ぎると肥満になる。飲み過ぎると血管・脳障害、肝障害、アル中になる。

吸って止める呼吸：吸った酸素はきちんと使ってから吐き出す。有酸素呼吸。

タバコを美味しく飲んでいる時の呼吸。：不眠、肩こり、頭痛に有効

ストレスを取るのは、遊びや趣味、右脳を使うこと。（遊びの種類：人と付き合うもの、時間と付き合うもの、四季と付き合うもの、外と家内、昼と夜にできる物）
寝て取れるのは、肉体的な疲労だけ。

歩くことは、脳を使わないと歩けない。有酸素呼吸も自然に行われる。

(3) 運動がしたくてもできない。

病気で歩けない人。筋力が落ちて歩く気力がない人。友達が居なくて歩けない人。

歩くためには、歩く筋肉を作る運動がある。バランスをとる筋肉、股関節周りの筋肉の強化が必要。

2. 人は運動をしないとどうなるか？

知能障害が起きる。

ダウン症候群の児の知能障害は、後天的な知能障害である、予防出来る。

（ダウン症候群児は、筋力が先天的に弱いので、這いはいが普通児より遅い）

脳を使うことは、運動をすることである。

脳を使うと脳の中で何が起きているか？それは脳の血流が増加する。

脳を使わないと、脳の血流は減少し、脳の機能低下になる。これが老人性認知症の始まりである。慢性的な血流の減少は脳の萎縮を起こす（認知症の重症化）。

3. 歩き方

(1) 足の5本指で歩く。

普段人は、足指を使わないで靴の底だけで歩いている。そのため足首や膝、あるいは股関節でバランスを取るために負担が掛かり、膝関節や腰を痛めてしまう。

足指を使って歩くと、下腿の筋肉がバランスを取ることで膝や股関節の負担が軽くなるので腰や膝を痛めない。

(2) 脚の内転筋を使って歩く。

太腿（太もも）の筋肉は外側に外転筋と内側に内転筋があり、筋力的には外転筋の方が強いので、意識しないで歩くと足先は外向きになって歩いてしまう。太ももには折角2種類の筋肉があるのですから、弱い内転筋を意識して歩きましょう。それには膝の内側を意識して、膝で歩くことです。

(3) 腕は、握った手が胸の所に来るように、肘を曲げて、腕を振って歩く。