

股関節？ とくに意識したことありません。べつに180度開脚で
きなくてもいいし、マラソンや競歩で股関節を酷使した経験も
ないし。そんな股関節に対して無頓着な多くの人々は知らない。
股関節の動きが鈍く歩幅が狭いと将来認知機能が低下しやすい
こと、片脚立ちで靴下を履くのが辛くなったら股関節に何らか
の異常が生じていること、股関節が硬いと姿勢が乱れ活動量が
減り、どんどん老け込むということを。人生100年時代に居合
わせたからには、あらゆる動作に関わる股関節を健やかに保つ
ことが生活の質を上げる条件だ。とくに難しいテクニックや特
別な身体能力はまったく必要ない。とりあえず小刻みに揺らす
だけで股関節の健康が保てること、知っていましたか？

ゆらせ

