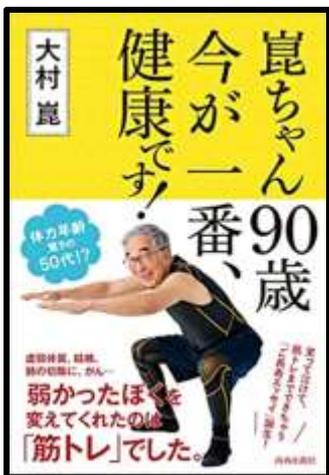


崑ちゃん 90歳今が一番健康 大村崑



喜劇俳優の大村崑さんが 86歳の時にライザップのスポーツクラブで筋トレをして 90歳の今が人生で一番健康だという体験談。

崑さんの努力に感動しますが、「筋肉は嘘つかない」ということを実践してみせてくれています。私たちもライザップへ行かなくとも自分の健康は自分で作る努力をして、自立した生活を楽しみましょう。

背筋がピンと伸びている崑ちゃん



この本は崑ちゃんのおしゃべり口調で書かれていて楽しく、参考になることが多いです。是非実践してほしい事の一つを載せました。

必読

4. いついかなる時も尻の穴に力を入れる。

見た目の若々しさを決定づけるのが背筋のピンと伸びた「いい姿勢」。そこで僕は寝ている時以外はいつも「いい姿勢」を意識しています。テレビを見ている時も、食事をしている時も、タクシーを待っている時も…いい姿勢を常に心がけています。

いい姿勢を保つポイントは「お尻の穴」と「腹」です。つまり、肛門をキュッと締めて、腹にグッと力を入れる。すると、自然に腰や背筋が伸びて来るから不思議です。

うれしいことに、常に腹に力を入れる事で姿勢が良くなるだけでなく、腹筋も少しずつ鍛えられます。

つい忘れてお尻や腹から力が抜けて、腰や背中が丸まってしまうこともありましたが、でも、気づくたびにすぐに修正していたら、忘れる回数が少しずつ減っていったのです。

今では、体がいい姿勢を覚えたらしく、意識しなくてもいい姿勢が取れるようになっていきます。

で、ぼくの場合は、お尻の穴と腹に力を入れた時、同時に肩甲骨の間にシワが寄るほど両肩をうしろへグッと引くようにしています。すると胸が上がり、前へグッと張り出します。

これができるようになったら、ジイサンでもバアサンでも、いい男、いい女になれますよ。

本文「僕が若さをキープのためにしていること」より

いつまでも自分の足でトイレに行けることスローガンに健康を提供しています。

井上漢方堂にここサロン ☎0120-64-8755(休)日と火