

～輝きの子育て～

ゲー・パー運動

93歳没。私の義兄（お母さん先生の兄）です。

今まで、火葬場で、幾人かのお骨を見てきましたが、こんなに立派なしっかりしたお骨（特に下肢）を見たのははじめてでした。

小・中学校時代は、体を鍛えるため「牛」を育て、早朝と夕方に、牧場と「牛舎」の往き来は本当に大変だったと申しております。その後、東大、銀行員、会計士として90歳まで働いていました。その間、ウォーキング、ハイキング、犬の散歩と軽度の運動を続け、エスカレーター、エレベーターは極力使わず、階段を昇り降りしていました。その結果の骨の太さかと感じいました。

最近、高齢化社会にあって「フレイル」という言葉がさかんに使われています。加齢によって、心身の機能が低下した状態です。そのまま放置すると、要介護に進んでしまいます。フレイルの段階で対策すれば要介護にならずにすむということです。

特に、栄養、運動で衰えを防ぐことが出来ると専門の方々が、色々と提言されています。

栄養について共通しているのは、たんぱく質を体重分だけ摂れというものです。体重50kgの人は50g/日、60kgの人は60g/日です。

運動に関しては、足、腰を鍛えて、有酸素運動（散歩）することが中心です。指導者によってやり方は違ってきます。

「輝きの子育て」世代にもマッチした、子供から成人、高齢者まで効果のある運動を探しました。「足の握力」の情報を見つけました。

2025年3月13日放送の「NHKあしたが変わるトリセツショー」です。

「足の握力」を鍛える効果は、歩くスピード、走るスピード、敏捷性、跳躍力、球速、認知機能、転倒予防、ねんざ予防、扁平足予防、外反母趾減少、バランス能力、等々を向上させると語られています。

今の人は、幼少期の運動不足、硬い靴を履くことなど足指を使わない生活から、足の握力が弱っているとのことです。「足の握力」とは、足の親指とその他の指を「ゲー」とまげた時の力です。

足の握力を強くする運動の一つが、「ゲー・パー運動」です。（YouTube、Webで多数出ています）

- 1 両足を広げ、指の付け根をしっかり地面につける
- 2 足の指を丸める（ゲー）
- 3 足の指を拡げる（パー）
- 4 ゲー・パーを ゆっくり10～15回 くり返す。

これを毎日続けることで、前述の効果が期待出来るそうです。ご家族で毎日続けて下さい。「微差の積み重ねが、大差となり、絶対差となる」ということです。

私も足腰の強化運動の他、この運動を取り入れ少しでも義兄の太い下肢をめざします。