

あなたにそして自分にも

# どんまいどんまい



## 健康診断結果から日々の生活改善の指針を決める



毎年受診する健康診断の結果を楽しみにしている武田英昭です。

病院に行く機会があまり無い私にとって、健康診断はその年の自分の健康状態を確認出来る唯一の手段です。

その**大事な診断結果が届いた時は自分の健康状態を見るだけで、終わらないようにと思っています。**  
**私は診断のデータを項目事にしっかり確認して、前年の数字と今年の数字の比較をしています。**  
**その診断結果のデータから、どんな事に気を付けて生活すべきなのかを考えるようにしています。**  
**そして、翌年の健康診断まで生活の改善に取り組むように心がけています。**

今年健康診断の結果は自分でも驚く程、素晴らしい内容でした。

まず、何年も前から血圧が最高も最低も両方の数字が標準値を超えていました。

血圧を標準値まで改善する為に、毎年いろんな事をやっていましたが、いい結果が出ませんでした。

mmHg		○	125	もろいし	130
mmHg	B	* ○	85	←正常範囲下2に つた	87
mg/dL		○	169	←大幅改善	198
mg/dL			48		48
mg/dL	A	○	100	←悪玉コレステロール 減少最高	125.0
mg/dL		○	78	←大幅改善	88
U/L			21		21
U/L		○	17		19
U/L		○	12	←大幅改善	19
g/dL			316		277

それが今年最高が130から125になり、やっと標準値の範囲に入り最低も87から85になり84以下の標準値にもう少しの所まで来ました。それから**総コレステロールが198から169と標準の範囲でも更に改善されました。**

そして、**119以下が標準値のLDL 悪玉コレステロールが125から100になり標準の範囲に入りました。**

更に**中性脂肪は149以下が標準値ですが88から78と大幅に減りました。**

又、肝機能の**r-GTPも19から12と大幅に減りました。**

血圧がずっと高目だったので、今回の健康診断で動脈硬化のリスクを確認する為に、**血管年齢の検査も受けてみたら、年齢より10歳若い血管ですと言われました。**

それから、前に二度程検査してもらって骨密度が骨粗鬆症のギリギリの所までになっていたのが、同年齢としての比較で99%になり普通の状態まで回復していました。

こんなうれしい結果は今までになかったのか、何がこんなに素晴らしい結果に繋がったのか、改めて考えてみました。

武田英昭

「どんまい どんまい」

他の月の「どんまい どんまい」を見逃した方は金物ショップタケダのサイトからぜひ御覧下さい。

失敗した時、がっかりした時、つらい思いをした時、落ち込まず再チャレンジ出来る様にとの思いで、あなたと私の心のかけ橋レターを送ります。

毎月1回発行 発行編集責任者 武田英昭 ㈱タケダ 山形県山形市あかねヶ丘 3-18-1 電話:023-644-5633 FAX:023-644-5663

金物ショップタケダ: <http://www.ks-takeda.biz/>

## ランジ姿勢は太ももの 大腿四頭筋を強化する



年齢と共に健康診断の結果が気になり、いかにして健康で長生き出来るかを考えて、日々の生活の中でやれる事をやるように心がけています。

**今回の素晴らしい診断結果に繋がったのは、良く考えてみると、去年の春からオープンした陶板浴に入るようになったからではないかと思えます。**

**今までの生活と大幅に変わった事と言えば、陶板浴に週に2回から3回位入るようになった事位しかないからです。**

**陶板浴に入った次の日は、一日中体の中がポカポカした感じに包まれていました。**

**この事が今回の結果に関係しているように思えます。**

それでも、筋肉の衰えと体の硬さが増して来ているので、何かしなければと思い、最近い

ろんな事をやり始めました。

一日のスタートは朝の食事の後の歯磨きの時に骨密度を上げる為に、柱に背中を付けて背筋を伸ばしながら、かかとを上げられるだけ上げて、その後力を抜いてどんとかかとを落とす動作のかかと落としをやっています。

この動作を30回位繰り返しています。

**お風呂に入って体を洗う時は、左の写真の様にランジ姿勢のまま上半身を洗っています。**

**首を洗って左腕を洗って肩や胸のあたりまで洗っていると右足の太ももがフルフルと震えだして来ます。**

**太ももの前側の大腿四頭筋が浮き出て来ます。**

出来る限り我慢して、足を変えて反対側を洗います。

浴室も私にはトレーニングの場になります。浴室から上がって、パジャマを着たら、今度は畳の上に腹ばいになり、両腕と両足を上に上げます。

背筋を鍛える事がほとんどなかったのが、この姿勢のまま1分程我慢するのが精一杯です。その後は仰向けになって両腕両足を上げて、V字姿勢をつくり腹筋を鍛えます。

こちらは3分位やります。

交互に2回位繰り返してから、今度は壁にかかととお尻と肩を付けて、背筋を伸ばしたまま、両腕を壁につけながら広げて頭の真上まで上げて行きます。

肩が硬くなっているから、こんな簡単な事も結構きつく、息をはあはあしながらやっています。

**ランジ姿勢の運動のおかげで、会社の25段の階段を一気に駆け上がれるようになりました。**

**筋肉を付けると代謝も良くなるので、無駄な脂肪を取って行きたいと思っています。** 武田英昭

“どんまい どんま〜い”を読んでいかがだったでしょうか。「あなた」の感想をお聞かせ下さい。

電話 023-644-5633 FAX 023-644-5663 武田英昭までお願いします。

㈱テラ陶板浴タケダのホームページが出来ました。料金改定してフリーパスもスタートします。

㈱テラ陶板浴タケダ <http://tera-takeda.com> こちらも見てください。

