

## 私の健康管理

現在特に気になることはない状態です。運動として毎日の散歩は 3 千歩くらい続ける以外特に何もしていません。バス停から帰宅途中、ほぼ同時に降りた年配の女性についていけないまま、追い付けず、足や腰が弱くなっていることを実感して、何とかしなければと思い、鍛えることにしました。昨年 8 月、下図の足踏み器を購入、毎朝欠かせず使用してきました。効果が上がったようで、最近ふくらはぎが太くなったように思います



合わせて足を直角になるまで上げる運動を 15 回繰り返す運動をして、以前は全くふらついて出来なかった手を離しての 1 本立ちが、数秒ですができるようになりました。ただ歩いていても筋肉はつかないようですが意識して鍛えた結果、以上のような状態になりました。