

## 再挑戦！！

T. K

私は今迄の人生の中で、自分の年齢を意識したことは、まったくありませんでしたが、今年81歳を迎えて急に体力の衰え感じるようになりました。



仲間と歩いている時の皆より歩く速度が遅くなってきた事や、仕事をしている時に、今迄感じた事がなかった疲労を覚える様になってきました。

そこで、しばらく休んでいたウォーキング&スクワットの運動を再開しようと思いたち、勿論今まで通りのハードなもの

で無く、最近ちまたではやっている『ドクタースクワット』という方法です。

スクワットはキツイのイメージ

が先でしたが、『ドクタースクワット』はしゃがんだ状態からスタートして、立上り、又、しゃがむ

という一連の動作を30秒程やるだけで終了です。

回数は関係ありません。

皆さんはどの様な『再挑戦』をしていますか!!

是非会員四季だよりを通じてお知らせください。

