

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

『体力おぼけへの道』 KADOKAWA

159 頁 1400 円(税別)

著者は、体力についてこう言っています。

体力とは「動けるかどうか」だけでなく「病気になるにくい」「ストレスに負けない」「日常にやる気があるか」といった人生の質を左右する根本的な健康力だ。一部をご紹介します。

★体力はいくつになっても伸ばせる

「若いころのように動けない」、「もう歳だから無理だ」と思っている人はとても多いが、それは体力が落ちたのではなく、単に体を動かす機会が減っているだけという場合がほとんどだ。適切な刺激を与えれば、人の体は何歳からでも変わる。

★「運動は苦手」「面倒くさい」

そう感じている人は多いと思う。

しかしそれは、運動そのものが嫌いなのではなく、“つらい運動しか知らない”からである。本来の運動はもっとシンプルで自然なものだ。

「立つ・座る・歩く」といった日常動作の質を上げることこそが体力づくりの基本である。

体力づくりとは、特別な訓練ではなく生活の中の動きを整えることなのだ。

さあ、今日から始めよう。

あなたの体は、まだまだ変わる。

★週に1～2回の激しいトレーニングより、

毎日の小さな動作の改善のほうが効果的だ。

日常の姿勢や歩き方を整えることで、体への負担が減り、疲れにくくなる。

★人は本来、立つ・歩く・座るという動作を

無理なく行える構造をしている。ところが現代生活では、座りっぱなしやスマートフォンの使用により体の使い方が崩れている。

その結果、肩こり・腰痛・疲労感が生じる。

つまり問題は「運動不足」ではなく「動き方不足」なのである。

★老化とは

年齢ではなく「不活動」によって進む。

運動を始めると、疲れにくい体へと戻っていく。

体力は使わなければ減り、使えば増える。

★体力は自分で育てる資産

年齢を重ねるほど、体力の価値は高まる。

お金と違い、使っても減らない資産だ。毎日の小さな積み重ねが将来の自由度を左右する。

★きっかけトリガーを決める

歯磨きの後にスクワット

テレビを見ながら体操

日常行動とセットにすると継続しやすくなる。

★「スクワット」ベースの3種の運動

スクワットは「キング・オブ・エクササイズ」とも呼ばれ、以下のメリットがある。

・大腿四頭筋や大殿筋など、体の中の大きな筋肉を効率よく使える。

・「立つ・座る・歩く」といった日常動作に直結している。

・筋力・心肺持久力・バランス力を同時に鍛えられる。

1. **スタンドアップ(椅子スクワット)**: 椅子に浅く座り、上体を前に倒して立ち上がる。座る時はゆっくり。

2. **バックステップ**: 直立姿勢から、片脚をゆっくり後ろへ引き、両膝が90度程度になるまで腰を落とす。

3. **リズミカルジャンプ**: 直立から軽くジャンプし、同時に両腕を頭上へ上げる。着地したらすぐに次のジャンプへ移る。

★トレーニングの進め方

1. 各種目を10秒間ずつ行う。

2. フォームが安定したら20秒、最終的に30秒を目指す。

3. 回数をこなすことよりも、正確なフォームを意識する。

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

2026年とはどんな景気になるのでしょうか？ネット上のサイト二つを選んで内容を簡単にご紹介します。

景気予測2026年

三菱 UFJ

三菱UFJリサーチ&コンサルティング「2025／2026 年度短期経済見通し」および「グラフで見る景気予報」

1. 景気の全体像：緩やかな回復の継続

2026年の日本経済は、内需が牽引役となり、前年に続き緩やかな回復基調を維持する見通しだ。

・実質 GDP 成長率：2026 年度は前年比+0.9%程度のプラス成長が見込まれる。

・成長のエンジン：物価上昇が落ち着き、賃上げの効果が浸透することで、個人消費が景気の下支え役となる。

2. 注目される3つのポイント

・家計の改善：春闘での高い賃上げ継続に加え、実質賃金がプラス圏で安定する。これにより、消費者のマインドが改善に向かう。

・企業の投資意欲：人手不足への対応（省人化投資）や DX・AI 関連の投資が底堅く、設備投資が景気を押し上げる。

・外需とリスク：米国の関税政策の影響で輸出には不透明感が残るものの、世界的な AI 需要が半導体関連の輸出を支える形だ。

3. 今後の懸念材料（下振れリスク）

・地政学リスクとインバウンド：日中関係の動向や世界情勢の変化により、訪日客需要が減退するリスクがある。

・金利と為替：日本銀行による追加利上げのペースや、それに伴う長期金利の上昇、為替の急激な変動が投資や消費を冷やす恐れがある。

要約：2026 年は「賃金と物価の好循環」が定着するかどうかの正念場である。外部環境に左右されつつも、内需主導で 1%弱の安定した成長を目指す 1 年となるだろう。

IMF

IMF（国際通貨基金）「世界経済見通し改訂版」2026 年 1 月

1. 世界経済：大きな景気後退には陥らず、比較的安定した成長を続ける見込みである。世界全体の成長率は約 3.3%と予測され、テクノロジー投資や政策支援、民間企業の適応力が、貿易摩擦などの逆風を補うとされている。物価上昇率（インフレ率）は徐々に低下し、金融引き締めの影響は残るものの、経済は「減速しながらも持ちこたえる」状態と評価されている。

2. 日本経済：2025 年の約 1.1%成長からやや減速し、2026 年は 0.7%前後の低成長と見込まれている。ただし景気が悪化するというより、「成熟経済としての緩やかな拡大」が続くと分析される。政府の財政政策が下支えとなり、賃上げや消費の回復も一定の支えになる一方、人口減少や外需の弱さが成長を抑える要因になる。

・物価は 2026 年に落ち着き始め、2027 年には目標水準に近づく見通しである。これに伴い、日本では金融政策の正常化（段階的な金利上昇）が進む可能性があり、従来の超低金利時代からの転換期に入ると考えられている。

3. 総合：2026 年は世界的にも日本でも「好景気」ではないが「不況でもない」中間的な年であり、インフレ沈静化と金融政策の転換が大きなテーマとなる。つまり、コロナ後の回復期から安定成長期へ移る過渡期の景気と位置付けられる。

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。