

나이가 들면 정말 무서운 것이 있다

돈이 없는 궁핍한 생활?
힘들겠지만, 아니다.



**나이가 들면
정말 무서운 것이 있다.**



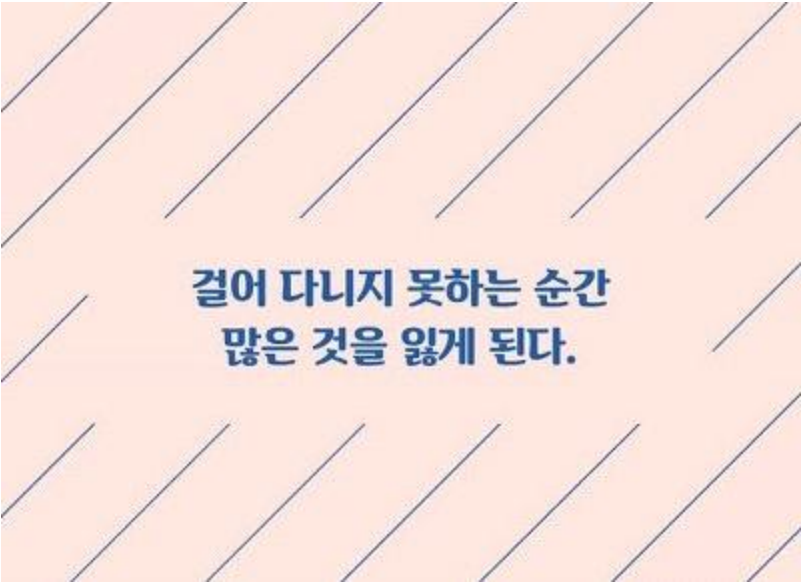
자식 없이 혼자 사는 생활?
조금 외롭겠지만, 아니다.



정말 무서운 것은
지금은 어쩌면 우리 모두 가진 그것,



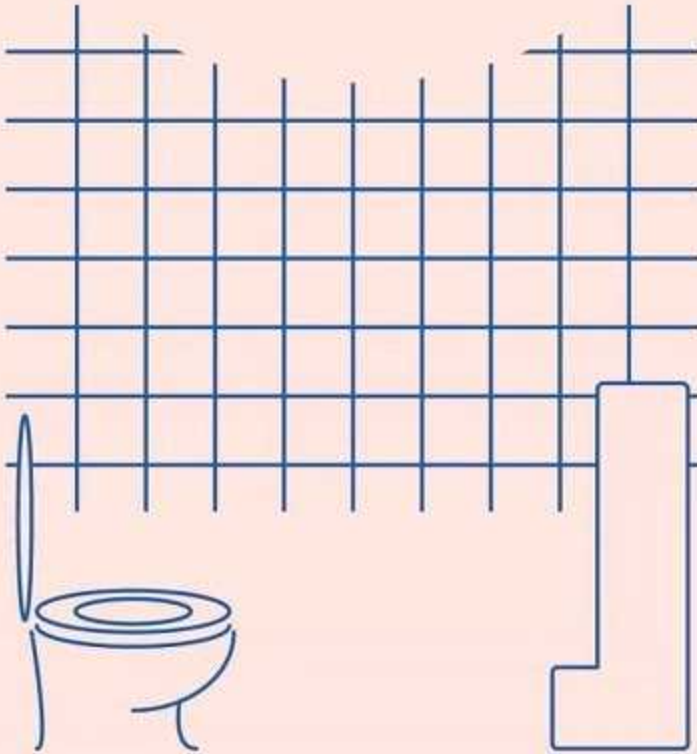
바로 **두 다리로**
걸어 다니지 못하는 것이다.



**걸어 다니지 못하는 순간
많은 것을 잃게 된다.**



일상생활의 작은 움직임,
화장실을 이용하는 것도
큰일이 된다.

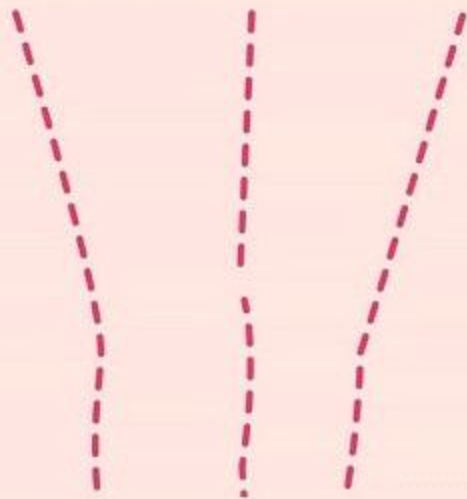


이런 상황은 심각하다.
자존감이 떨어지고,
삶의 만족이 낮아지며,

미래에 대한 **희망**이 없어지고,
금전적인 **여유**도 사라진다.



즉, 다리를 못 쓰면
인생 전체가 무너질 우려가 있다.



그런데 다리를 못 쓰게 된 원인이
사고나 질병이 아닌

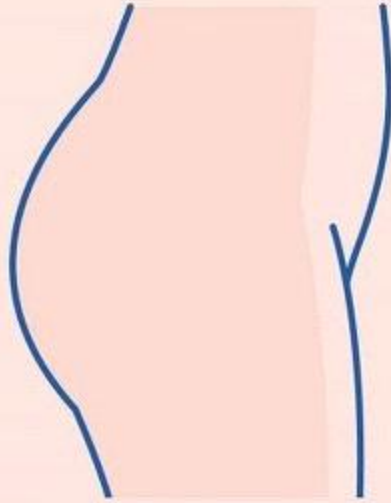


단순한 **운동 부족**이라면?
그때 돼서 자신을 얼마나 원망할까?

일본 체육 협회 공인 스포츠 닥터
고바야시 히로유키는 말한다.
“**지금부터 스쿼트를 하세요.**”

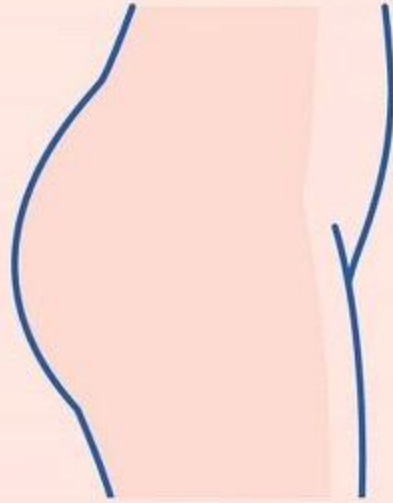
왜 **굳이** 스쿼트일까?



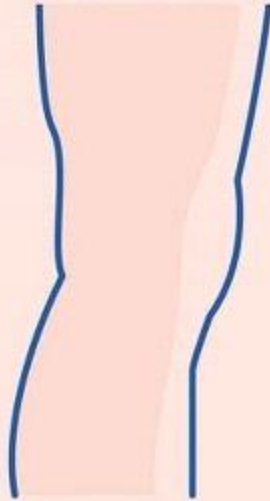


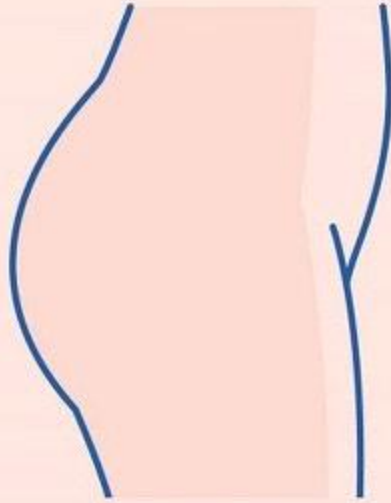
스쿼트는 걷는 동작에 없어서는 안 되는
넙다리네갈래근을 단련함은 물론이고,





변을 밀어내는 **장근육**,
변이 새는 것을 막아주는 **항문괄약근**



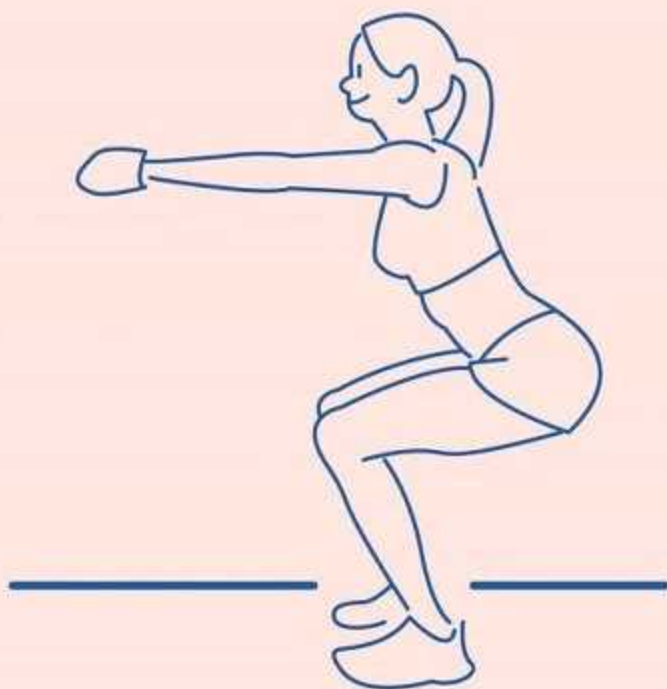


소변이 새는 것을 막는 **골반저근육** 등
삶의 질에는 너무나 중요하지만

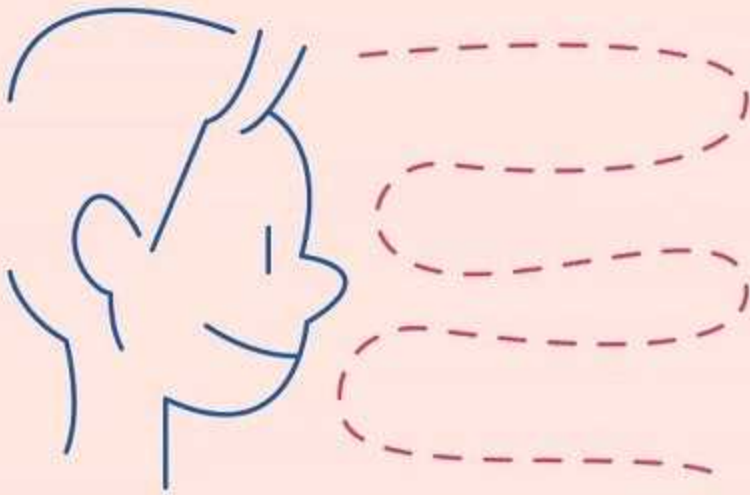


평소에 단련하기
어려운 근육들을 단련해준다.

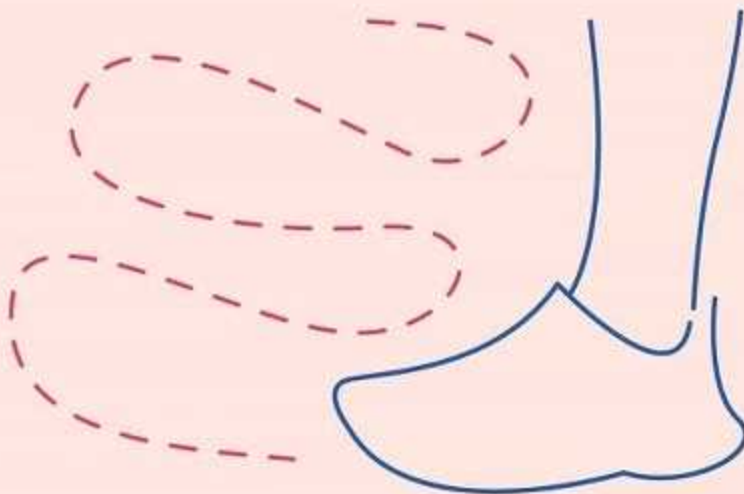




**또한 스쿼트를 하면
혈액 순환이 좋아진다.**



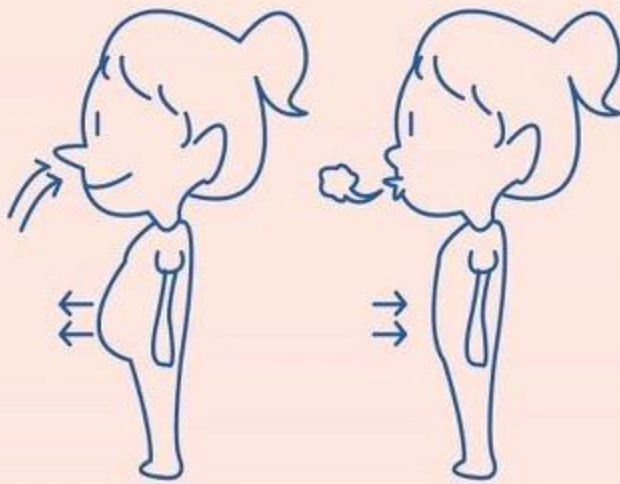
머리끝에서 발끝까지 **혈액 순환**이 좋아지면
치매, 심장병, 뇌 **질환의 가능성**이 **저하**되고



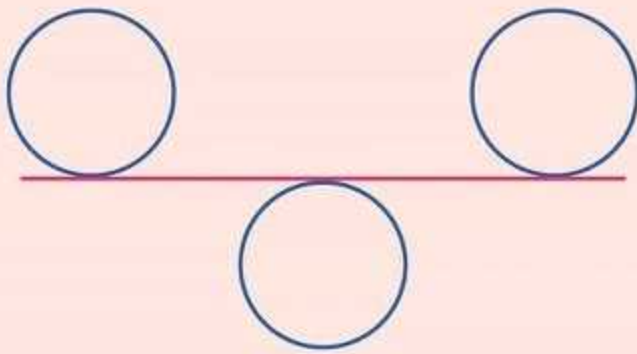
몸의 **면역력이 향상**되고
피부 탄력이 유지되어
젊음을 유지할 수 있다.



또 다른 운동과 달리
심호흡하며 하기에



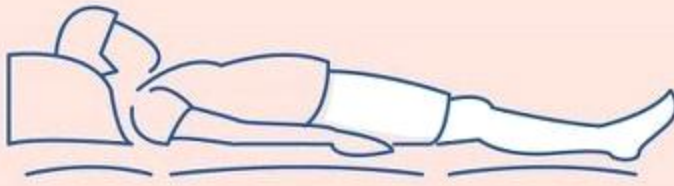
자율신경이 교란되기는커녕
그 **균형**이 조절되어



사소한 일에 짜증 내지 않고
마음의 건강까지 유지할 수 있다.

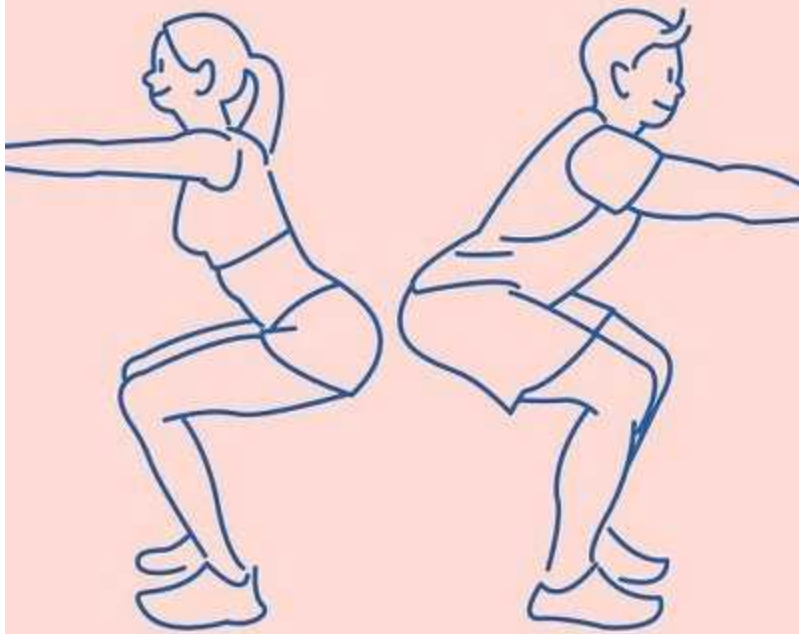


고바야시는 말한다.
허벅지가 가늘수록
누워 사는 노년도 길어진다고.



그러니 오늘부터
하루 딱 5분

**매일 스쿼트로
당신의 인생을 변화시켜라!**



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주한잔) 나누시는

餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^



이미지를 불러올 수 없습니다