

橡皮帶健康操／古藤高良、池田充宏著．--初版．

--臺北市：林鬱文化，2002〔民91〕

面：公分．

ISBN 957-452-235-0（平裝）

1. 運動與健康 2. 老化--防制

411.71

91004404

橡皮帶健康操

NT\$200

古藤高良、池田充宏／著

2002年5月／初版

〈代理商〉

旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2F

電話(02) 2245-1480 * 傳真(02) 2245-1479

〈企劃〉

明日世紀企劃製作中心

〔出版者〕林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02) 2230-0545 * 傳真(02) 2230-6118 * 郵撥16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in Taiwan ISBN 957-452-235-0

BOKE TO ROUKA O FUSEGU RUBBER TUBE TAISOU

©Takayoshi Kotou & Mitsuhiro Ikeda 1998

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd.

through Bardon-Chinese Media Agency

防止
癡呆與老化

橡皮帶

健康操

古藤高良 [著]
池田充宏

每天進行十分鐘，就能防止癡呆與老化。

簡單明瞭、令人安心
比啞鈴更安全 對身體溫和

明世紀



* 每天進行十分鐘，就能防止癱瘓與老化。

* 要防止癱瘓與老化，必須隨時活化「身體」與「心靈」。使用橡皮帶的全身運動能促進血液循環，手指的運動能刺激大腦。可以配合體力來選擇適用的橡皮帶，不論是伸展、扭轉、上抬、下拉、彎曲等都可以自由、安全的進行。

防止癡呆與老化

橡皮帶健康操

古藤高良

日本海龜協會會長

池田充宏

日本紅十字秋田短期大學教授

前言

市面上已經有許多攸關如何防止老化與癡呆的書籍，內容不外乎都是要經常活化「心靈」與「身體」。

在這兩個重點當中，我所考慮的是關於活化身體的問題，尤其是活動身體使血液循環順暢和癡呆及老化的關係。為各位整理詳述如下。

血液能供應身體的氧及營養。年紀越大，腦的血流量就越低，但是適當的運動能增加腦的血流量，活動手腳及身體，藉著肌肉不斷的收縮及放鬆刺激大腦。也就是說，運動能維持體力，活化頭腦。

本書是以美國退休之家（退休者活化中心）所擬定的「自立日常生活」所需「生活體力」的維持與提昇為目標，從那裡所進行的橡皮帶體操得到了啓示，將各種運動體系化。這是隨時隨地都能進行的簡單體操。

貝原益軒（一七一三年八四歲時，完成八卷《養生訓》）認為：「活動身體與手腳而步行，能夠安產，並使氣血順暢，為養生之要務。」此外，至今仍流傳的日

本最古老的醫學書《醫心方》（九八四年）中也說：「流水骯髒就無法使用，單扇門損壞就無法發揮功能。」闡述日常生活中運動的重要性。

各位，請從今天開始多做些更新身心的運動吧！

目錄

前言／ 7

1 ◆橡皮帶體操的建議…………… 17

♥什麼是橡皮帶？／ 18

橡皮帶有兩種／原本是復健用的工具

♥橡皮帶體操的優點／ 21

與啞鈴的目的及效果皆不同／在使用啞鈴的運動中途不能停止／

橡皮帶體操的優點

♥開始訓練前……／ 28

適合你的做法／橡皮帶體操的運動處方／準備自己的橡皮帶／手指用的橡皮帶

♥訓練時的注意點／ 34

橡皮帶的使用方法／注意呼吸法／姿勢正確／調整橡皮帶／橡皮帶的握法

2 ◆ 利用全身運動防止癡呆與老化……………41

♥ 肌肉是人類的引擎／42

種類與作用／不使用就會退化／老化從腳開始

♥ 血液和氧是腦的汽油／46

全身都會出現腦的老化現象／腿部肌肉是輸送血液的唧筒／利用全身運動將氧供應到腦

全身各部位的橡皮帶體操

● 朝正上方伸展／52

● 伸手高呼萬歲／54

● T字姿勢／56

● 向前向上拉／58

● 伸展肩膀／60

目 錄

●單手拉到頭上／	62
●只放下單手／	64
●肩膀朝向外側／	66
●肩膀朝向內側／	68
●平行朝外側拉／	70
●平行朝內側拉／	72
▼雙手往下拉／	74
▼在眼前打開／	76
▼在眼前往下拉／	78
▼划船動作／	80
▼利用半蹲划船／	82
▼伸展肩膀／	84

■ 伸展手臂內側／	8 6
■ 伸展背部／	8 8
■ 彎曲手臂／	9 0
■ 手臂交互彎曲／	9 2
■ 坐著彎曲手臂／	9 4
■ 彎曲・轉動手腕／	9 6
躺著拉橡皮帶／	1 0 0
往上拉到胸部／	1 0 2
朝側面擴展／	1 0 4
拉向胸前／	1 0 6
伸直腋下／	1 0 8
向後仰／	1 1 0
拱起背部／	1 1 2
坐在椅子上拱起身體／	1 1 4

用力站起來／	116
腿部彎曲／	118
單腳抬起放下／	120
抬腿／	122
打開呈三角形／	124
踩踏／	126
彎曲・轉動腳踝／	128
★擺盪手臂／	132
★抬腿／	134
★手臂游泳／	136
★抓著橡皮帶問好／	138

3 ◆ 利用手指運動防止癡呆……………141

♥ 手指的動作直接刺激大腦／142

鍛鍊手指就能鍛鍊腦／活動手指肌肉能刺激腦

手指的橡皮帶體操

- ▲ 拉橡皮帶（手指的捏力）／146
- ▲ 掃帚（手指的伸展）／148
- ▲ 天秤（手指的彎曲）／150
- ▲ 蜘蛛網（手指的伸展）／152
- ▲ 拇指外壓（拇指的外張伸展）／154
- ▲ 狐狸（手指的伸展與拇指的外張）／156
- ▲ 剪刀（手指的外張）／158
- ▲ 啄木鳥（手指的伸展）／160
- ▲ 看書（手腕的翻轉與手指的伸展）／162

4 ◆ 利用充裕的生活體力享受元氣的生活……………165

♥ 老化的差距在於生活體力的差距／166

何謂生活體力？／檢查你的生活體力／年紀越大，體力差距越大

♥ 提昇生活體力的運動法／171

反覆進行難做的動作／運動過度對於身體而言是一種毒／「快樂且毫不勉強的做」最重要／做安全的運動

♥ 從健康到健康幸福／180

達到「健康幸福」的步驟／如果不活動身體的話……

5 ◆ 你的身體失調是老化的現象……………185

♥ 引起糖尿病的肥胖／186

改變容易發胖的體質／基礎代謝具有分解脂肪的力量／好膽固醇與壞膽固醇

♥骨質疏鬆症是骨的老化／191

不要因為骨折而「臥病在床」／運動可以補強鋼筋水泥

♥平衡的衰退是意外事故的根源／195

腳底和腳趾的肌肉是平衡的重點

♥高血壓是血管老化的現象／196

肌肉運動能使血管恢復年輕

♥肩膀痠痛、腰痛是肌肉老化的現象／197

肩膀隨時保持緊張狀態／鍛鍊肌肉不會引起腰痛

結語／201