

# 落下傘座り

その座り方、ひょっとして 恐怖の落下傘座りでは？

[https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium57\\_5.pdf](https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium57_5.pdf)

手を使わずに立つ・しゃがむ

<https://www.youtube.com/watch?v=uxPWNhUkrzU>

ポールウォーキングをした時 地面とポールが接触した時の 衝撃を 手首に受け この繰り返しで ダメージを受けます。考えていただきたいのは なぜポールウォーキングで パンチ・肘鉄の 動作を行うかと言うと 肩甲骨を動かすためです。と言うことは 地面とポールを接触させる必要は ありません。地面からの高さが パンチの時も 肘鉄の時も ポールの長さと同じですよと言うことですので エアーギターではありませんが エアーポールで地面と接触させる必要はありません。この衝撃と同じことが 恐怖の落下傘座りです。TV を見るためにソファーに座る時、食事のために椅子に座る時、トイレに座る時 など 高齢者で骨粗鬆症になった人が 毎日やっていることです。その最たるものが 敷布団です。なるべく早く ベッドの生活に 変えてください。毎日 自分の体に 衝撃テストをしているのと同じです。ポールウォーキング で 指を 上に置く癖の人がいますが 腱鞘炎になるので やめてください。グリップでホールドされているため 手首を振っても ポールが手から 外れることはありません。ポールウォーキングで 手首に伝わる衝撃を 気にしている あなたが 恐怖の落下傘座りに なっていることに気がついてください。若い頃から 少しずつ落下傘座りになったため 気がついていないのです。初めてのポールウォーキングで受ける衝撃には 敏感です。