

「山本さんの身長が縮んでしまった！！」を読んで

今道周雄

いや実を申せばわたしもここ数年悩んでいます。170cmであった身長が80歳を超えた頃から縮み始め、昨年の検診では165.7cmと言われました。

これではいけないと猫背を矯正するために、自己流で背筋強化の運動をしていますが効果は上がるのか心配です。医師に聞いたところでは背骨の間隔が狭くなるので、背丈が低くなるのだそうで、背筋強化では効果はないのかもね。