

人生100年 健やかに生きる

「体育・スポーツとともに」

11

NPO法人 ならスポーツクラブ理事長

北 良夫 (91)

5月の末に大学の同窓会総会が開かれ出席した。過去4年間はコロナ禍で久しぶりの再会であった。5年前、この会で初めて出会った先輩のM先生も元気に顔を出されていた。先生に初めて出会ったときは93歳とお聞きして、随分お元気な姿に秘訣(ひけつ)は何ですかとお尋ねしたことを思い出した。それから5年たつて満98歳、今年も元気で変わらぬ姿を拜見して、自分も7年後に先生のように今と変わらない姿が見せられるだろうかと考えさせられた。

M先生から日常の生活について聞いた話、

運動習慣をつけよう

面倒くさがる脳に活を

い。いろいろな人との出会いもあり、会話があつて元気が頂ける。何といつても体力と共に氣力が大事、「今日も元気で頑張る」この気持ちが大切、「しんどい」「面倒くさい」と思つたらそこで終わることになる。長生き

なった石崎伝蔵さん(茨城県出身)の日常生活を伝える記事、生前は1日5千回の足踏み、新聞3紙は毎日、時には月刊誌、百科事典を読んで過ごす。週一回は電車に乗って美術館、博物館に通う。「あんな雰囲気が好き」

努力なしに暮らし、老後を迎えても元氣、健康だという人はいない。健康寿命を左右するのは日々の生活習慣ではなからうか。食事、運動、睡眠・ストレスが人の健康状態を決める。中でも運動習慣は重要である。科学は、

目覚めたら「今日も元気に頑張れる」と自分に言い聞かせて体操を始める。天候にかかわらず毎日欠かすことはない。新聞は隅から隅まで、外出は面倒がらず外に出ることは楽しい。

にも目標がないと、つまらない人生を過ごすことになる、いつも前を向いて頑張ることで百歳は大丈夫だとい。話を聞いて思い出すことがある。1999(平成11)年に、112歳で亡く

と思うこと。一日24時間では足りないとい。人生100年の時代を迎えて、「長生きは健康で」と誰もが望むところである。年若い元氣な人と、そうでない人の差は何だろうと考えてしまつ。何も

運動で脳の機能が向上することを立証している。

「面倒くさい、しんどい」は脳の働きがそうさせる。その脳に活を入れるのは運動であ

る。高齢になると特に運動は欠かせない。継続にはかなりのエネルギーがいるが、目的意識があれば続けられる。目的は人生を楽しむ生きること、そのた

めの気構え、身構えが必要だ。5月26日付奈良新聞の4面、桜井竜生先生のエッセーは「難しい物事の習慣化」について記されている。人生は習慣でつくられる、一旦習慣化してしまえば楽だが、習慣にするまでが難しい。習慣化のコツは、「簡単にできることから始めることである」と。



「面倒くさい、しんどい」と思わず体を動かすことが大切と再確認した、大学の同窓会で。写真中央は98歳のM先輩。左が筆者。今年5月、奈良ホテル

「老化は脚から始まる」といわれる。年をとると足腰の筋力が衰え、足がもつれる、つまずくことが多い。理由は高齢だけでなく、大脳の働きが衰え、ひとり立ちを困難にしている。老化の予防には、両足をそろえて立つことから始めるのが良い。第2、4金曜日掲載