

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(29)

平成 27 年 2 月 26 日

村山 章

現在、貸しタオル取扱い会社 9 社が集まって「美容タオル協会」を作っています。

先日行われました「東京マラソン 2015」に、この「美容タオル協会」9 社の内、なんと 3 社のトップが出場しました。貸しタオル業は肉体労働でかつ根気仕事ですから、長丁場を耐えて走るマラソンが合うのかも知れませんが、健康のため皆さんにもぜひ走ることをおすすめします。

フルマラソンの距離、42.195Km を完走することは難しいことだと、ほとんどの方はお考えではないでしょうか。しかし、実はさほど難しくはないんです。なぜなら体内には、走ると楽しくなるプログラムがインストールされているからです。人（原人）という生物が走り出したのは 200 万年くらい前だそうです。走るのを覚えると、その方が獲物を捕まえやすくなるなど、これまで経験したことのない良いことが起こるわけです。そのような経緯から、この時代に走ると楽しくなるというプログラムが体内に形成されたのではないのでしょうか。

そして、この走ると楽しくなるというプログラムを体内で見つけ出してくる方法が「L.S.D」です。L はロングで長い、S はスローでゆっくり、D はディスタンスで距離を示します。ジョギングよりゆっくりと、自分に合ったスピードで長い距離を走ると、血液中にベータエンドルフィンという物質が分泌されるそうです。そして、気持ちよくハイな気分になってきます。これを「ランニングハイ」と呼ぶようです（ネット上で科学的に詳しく書かれています）。手をヘソの位置より上で前後に振り、前に移動すれば走っていることになり、手を下げていれば歩いている状態と考えて、気軽に走り始められたらよいと思います。ハイな気分になるのですから、走ることで健康問題も人間関係の問題も改善されます。太古の昔にプログラムされたとのことですが、走るとハイになって楽しくなってくるなんて、人間の体は本当によくできていますね。