

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 29 年 3 月 30 日
村山 章

「健康社会」の実現を目指す成人病予防対策研究会発行の「ほすぴ」では、加齢に伴う体の機能の変化を 4 つ挙げています。1 の「予備力の低下」の予備力とは、日常生活で必要な能力と危機に直面した際に発揮される能力との差を指しますが、老化と共にその差は開くそうです。例えば、平地を歩いているときは平気なのに、坂道を登るときに息が切れて立ち止まってしまうような場合です。2 の「防衛力の低下」は、病気に対する抵抗力が低下し、風邪や感染症などにかかりやすくなるという意味です。3 は「回復力の低下」。これは病気が治りにくくなり、疲労がたまりやすく疲れやすくなることです。4 は「適応力の低下」ですが、寒暖や明暗の変化への順応時間が遅くなることだそうです。

「年には勝てない」とよく言いますが、これら 4 つの変化はよく理解できます。しかしこの 4 つはいずれも体に備わった機能の変化です。それに対し体力の方は、訓練次第でそれほど落ちないのではないのでしょうか。頭脳はもちろん肉体も使わなければ退化します。急激に負荷をかけると体を壊してしまいましたが、鍛えれば進歩します。私事で大変恐縮ですが、60 歳で東京マラソンを走り、自己ベストを更新しました。また先日、65 歳で出場した東京マラソンでは、サブフォー（フルマラソンを 4 時間未満で走ること）で完走できました。時間を見つけて練習をしたからこそ完走できたのであって、練習しなければ実現できません。こうして体を鍛えることによって意欲が湧いてきます。それが最大のメリットだと思います。そして 1 の「予備力の低下」をある程度は防げますし、2 の「防衛力の低下」では、風邪が全く怖くなくなります。3 の「回復力の低下」と 4 の「適応力の低下」は、自分の体といかに上手く付き合って生きられるかだと思います。老化は全員に等しく起こります。自身を活性化させ、自己調節機能を高め、人生を最大限エンジョイしたいものです。