

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和3年9月29日

村山 章

「東京マラソン」は10月17日に行われる予定でしたが、緊急事態宣言の期限が9月30日に延びたため、来年3月6日に延期になりました。そのため2022年の「東京マラソン」は中止となったようです。「東京マラソン」は毎年2月か3月に行われてきたための判断と思われる。

厚生労働省も「+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう」と体を動かすことを勧めています。肉体的にラクをすることが幸せという時代は、とうに終わったと思います。私たちの仕事は体力を使います。精神的ストレスは内臓を痛めますが、体力は徐々に慣らすことができますし、鍛えることもできます。今は二人に一人が癌になり、三人に一人が糖尿病になるというとんでもない時代です。糖尿病は色んな成人病を併発します。この仕事を通して「メタボ」「ロコモ」「認知症」を予防し健康で心豊かに長生きをしていただきたいと思います。肉体労働の際に、体への負担をやわらげる三つのコツがあります。①膝を曲げることによって腰への負担は60%以上軽減される。②荷物は必ず体につけて運ぶ。③特に重いものを持つときは全身に力を入れる。この3点はとても重要です。

また、腕立て伏せや腹筋などの筋トレを毎日4～5分でも行くと、若い人なら1週間で筋肉が付いてきます。それだけでも、やるとやらないのとでは雲泥の差があります。そして一生継続できるスポーツを見つけられればベストと思います。

2018年の総務省統計局のデータによれば、総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は、日本が28.1%で断トツの世界1位、2位はイタリアの23.3%ですから、かなりの開きがありますね。同じデータで世界的にも高齢者が増えていく予測がされていますが、2065年には日本の高齢者の割合は38.4%と10%もアップ、韓国が37.7%と肉迫してきます。そこでいかに健康寿命を延ばせるか、世界の見本になりたいものです。