

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

No. 92



歩け、走れ、体は益々強く、健康になる

巻頭言

老化には勝てないものだ、遅かれ早かれ体は歳と共に弱り衰えていく、と長らく考えられてきた。多くの人が肥満と運動不足である今、ほとんどの人達はおおむねその道をたどっている。勿論、生活習慣の違いにより寿命に数十年の差が出てくることも事実だが、ここで強調したいのはそのことではなく、「骨や筋肉は85歳前後までなら、現状維持にとどまらず尚一層強くすることが出来る」という事実だ。それを証明する研究も、研究を裏付ける人たちがたくさん出ている。

米国のメービス・リンドグレンさんは、62歳で引退しのんびりした余生を送っていた。健康であった彼女は、その後の5年間で4回も肺炎を起こし将来の健康が不安になった。そこで健康講座を受講し運動の大切さを学び、早速近所の早朝ウォーキングクラブに参加した。ゆっくり歩き始めた彼女は、次第に体力が着き、余計な体重も減ってきた。やがて歩くだけでは物足りなくなり、走り出した。そしてはからずも、走ることが自分にとって一番楽しい運動であることを初めて自覚し、彼女の楽しい挑戦の日々が始まった。毎日走る距離を増やし、スピードを上げ、70歳でマラソンに初挑戦！それを機に、ベジタリアン食から得たパワーで、1週間に約80キロを走り、20年間で75回のマラソン大会で完走した。90歳にもなってもこれほど激しい運動をしていたら体はどうなるだろうと思われそうだが、彼女は、「走り始めてからは風邪なんか全くひかなくなった、80歳の時に受けた測定では心臓と肺の機能は22歳の女性と同等であるとの評価を受けた」と語っている。

去年のサンディエゴマラソンで活躍したハリエット・トンブソンさんは91歳で、メービスさんの90歳の時の記録より1時間45分も早く完走した。彼女も初めてのマラソンは76才だったという。運動を始めるのに遅すぎることはないという貴重な励ましがここにもある。

筋肉、骨、関節などに起こる老化現象の半分以上は運動不足が原因であると言われている。脳細胞も使えば高齢者でも増え続けるという画期的な研究もある。走らなくても適切な距離を早足で歩くならば、血圧、コレステロール、糖尿病や心臓病に対する益をほぼ同じ程度に受けられる。腰痛についても、歩き始めた人が特別な腰痛体操をし

た人と同等の結果を得られたという実験もある。高齢者こそ体が動く限り歩こう、走ろう。弱い人には健康を取り戻すきっかけになり、強い人は益々距離も期間も長くすることが出来る！是非とも「身も心も健やかな晩年を長く楽しめる」ように、今日こそ第一歩を踏み出そうではないか。

参考サイト：<https://www.ou.org/life/health/getting-younger-age/>

Contents 目次

- 巻頭言：歩け、走れ、体は益々強くなる 1
- ご存知ですか？ニュースタート健康法の底力⑧ 信頼 2～5
- アレルギーを良く理解しよう (8) 6～9
- 美容と健康の基本のキ 第6回目 10～12
- 体験記：精神の不安定が食生活で改善 13

- 野菜はちから ゴボウパワー 14～15
- トピクス：奇跡の抱擁から20年 16～17
- クッキング：美味しい芋料理 2点 18
- N K K だより：明日に希望を！セミナーDVD 20