



福岡大学運動生理学研究室

山 村 恭 生

今の生活・体力を見直してみても…

皆さんは、今の生活について考えた事がありますか？『それは勿論、今も満足な生活をしているよ』と仰る方々がほとんどだと思います。しかし、何か物足りない・1日が何もせずに終わる・毎日が退屈など、生活に不満のある方々も多いのではないのでしょうか。

生活に付随する言葉は、生活感・生活環境・生活設計・生活水準・生活能力・生活指導・生活習慣等、数々あります。この中で、今から高齢化社会を迎える日本に一番大切なものは、生活指導（健康な生活を営むための方法）・生活習慣（健康で活動性のある生活）のあり方ではないのでしょうか。その重要な要因の一つが、体力であります。

よく皆さんが、口を揃え仰るのが、『年を取ったので、身体が動かん』とか『運動は、体力がないからできない』など少し勘違いされているような気がします。人間誰も年を取るごとに、枯葉現象はありますが、だからと言って、運動ができない・身体が動かなくなる事はありません。例えば、80歳でホノルルマラソンに参加している人はどうなるのでしょうか。トップランナーのように順位やタイムを競うことは出来ませんが、42.195kmを走りきる体力はあります。体力は、年を取ったからといって低下していくのではなく、年齢に応じた体力を備える事は出来るのです。

したがって、生きること目標を持ち、生活

に活動性（運動習慣）を取り入れ、ライフスタイルを楽しむことが、体力を維持・向上させる事になります。何かこの話の中で思い当たる節がある方は、今の生活を見直してみる事が必要ではないでしょうか。

運動の出来る環境とは？

私の友人に、九州・山口一円で、タレント活動をしている素敵な女性がいます。彼女は、中学・高校とバスケットボールの選手として、国体などで活躍するほどのスポーツウーマンでしたが、結婚・出産・過密なスケジュール・不規則な生活の十年間が彼女の体力を奪い取った様です。人一倍負けず嫌いの彼女も、ここ数年の体力の激減にショックを受けていたようで、何か対策を打たなければと思っていた時に、私とジョギングやマラソンの話で盛り上がったことを期にジョギングを始める事になったのです。彼女の場合、運動の出来る時間づくりが大変であり、仕事の間・子どもを保育園へあずけた後・ロケ先などで、時間を工夫し、自分なりのやり方を考え、実行しています。このように仕事をお持ちの方々や主婦の方も、工夫しだいで運動の出来る環境をつくる事は可能です。まず第一に【やる気と目的を持つこと】、第二に【自分にあったスポーツや運動を見つけること】、第三に【無理なく体調に応じて行うこと】、第四に【一週間に2・3回の運動習慣を身につけること】、第五に【大会・講習会・講演会やスクールなどに積極的に参加すること】、第六

に【一緒に出来る仲間やメンバーをつくること】、第七に【日常において摂取と消費のバランスを考え活動性を増すこと】などを心がけ、自分自身で環境を設定することが大切です。それと、私の友人のようにきっかけが必要かもしれませんね。

いつの間にか、彼女の4WD車の中には、ジョギングシューズとウェアが備えてある様になり、今は、運動を苦痛に思わず、楽しみながらゆとりをもって走ることが出来るそうです。来年の今頃には、『〇〇〇〇のホノルルマラソン日記』がお茶の間のテレビで観れるかも？

生活習慣がもたらした病原菌

現代社会において、私たちは何不自由無く快適に生活を営むことができます。それは、交通手段と物資の豊富さ・通信網のネットワーク化・経済の安定と安全な町づくり等、日本が幸福かつ安心した生活空間を提供出来る国である事の証明です。しかし、生活水準・生活環境が良くなった分、日本人に文明病・贅沢病とも言われる“病原菌”が生活習慣の中に入り込んでいます。

それらが現在、我が国の国民医療費を年々1兆円ずつ増やしている原因の1つになっている事に、皆さんは気づいていますか？平成4年度の国民医療費は年間23兆円を越え、このうちの約3分の1から4分の1が、がん・脳卒中・心臓病などのいわゆる成人病（文明病・贅沢病）と呼ばれる疾患に対するものです。これら疾患の発症は、主に、偏った食生活・運動不足・ストレスといった個人の生活習慣に起因すると考えられています。

こうした生活を余儀なくされやすい現代社会において、国の健康づくり対策の方向性は、国民の自己管理能力の改革、生産性向上・医療費低減などと、21世紀に向けて国のあり方として健康づくり事業が、今後一層の重要性を帯びなければなりません。この様な、生活習慣がもたらした“病原菌”を退治するには、国・地方自治体の健康づくりに取り組む姿勢と環境づくりも必要ですが、一番大切なのは、個人の

自己改革と行動なのです。

スポーツ・健康王国・FUKUOKA

1995年夏季、日本で3度目のユニバーシアードが、我が町福岡で開催され、福岡ブルックスの出現で、来年は九州初のプロサッカーチーム誕生を期待し、王新監督を迎えたダイエーホークスが、プロ野球界に旋風を巻き起こし、今年こそ、チャンピオンフラッグを福岡に・・・！！ここ数年のスポーツウェーブは、福岡を発信基地に日本列島を完全に飲み込んでいます。ティーンエイジャーからシニアまで、競技スポーツから健康づくりまで、いろんなタイプの運動・スポーツが、福岡の町に息づいています。

こうした、国際スポーツイベントやプロスポーツだけが全国から注目されている訳ではありません。皆さんの暮らしや生活に関わる健康づくりに対しても、『くらしを豊かに』を合い言葉に、アジアのアンテナ的存在として、心と体の健康・豊かな生活を考え、福岡市・健康づくりセンター（中央区舞鶴）が昨年12月にオープンしました。

その通称『あいえふ』をご紹介します。【情報・交流ゾーン（1F）】【展示・映像ゾーン（2F・3F）】【心と体の健康ゾーン（4F～6F）】【豊かな生活ゾーン（7F～9F）】【ホールゾーン（10F）】と5つのゾーンで構成されています。その中でも心と体の健康ゾーンで、2月から開始された健康度診断・健康教室・健康相談・健康診査が注目されます。健康が時代に必要重視されるものとして、『あいえふ』は、皆さんの健康を考える場・話す場・相談する場・見る場を提供し、心と体のふれ合い・リフレッシュ・回復を本当の意味で提唱する健康づくりセンターであります。

健康のための生活習慣と環境づくりを見直すためにも、今年は、健康づくりの為の運動にチャレンジしてみてもはどうでしょうか。

（筆者は、十数年前、福岡国際マラソンに初めての十代選手として出場した経歴を持ちます。）