

2022年4月17日（日）

老球の細道665号

### 運動は百薬の長

会津バスケットボール協会 室井 富仁

コロナ、ウクライナ戦争、円安にかかわらず今年も無事桜が咲いた。生きている間あと何回桜を見れるだろう。親鸞が詠った「明日あると 思う心の あだ桜 夜半に嵐の 吹かぬものかは」が頭に浮かんできたので、すぐにウォーキングを兼ねて鶴ヶ城へ花見に出かけた。

バスケットボールを考えながらのウォーキングも良いが、美しいものを眺めながらのウォーキングもまた格別である。桜、鶴ヶ城、磐梯山、飯豊山等。残念ながらマンウォッチングは皆ほとんどマスクをして歩いているので想像するしかなかった。

最近ウォーキングしていて気になるのは股関節痛である。昨年の秋にストレッチの効果で奏して突然痛みが消えたのだが、油断大敵、その後ストレッチを怠ったために3月頃から再発している。やはり継続は力なり、休んでしまうと元の木阿弥と化してしまう。

現在わが国で大きな問題になっていることが二つある。一つは平均寿命と健康寿命の差が10年以上あること。80歳以上まで長生きはできるが、自分が思う時、思う場所に、思うように動ける年齢が70歳くらいまでしかない。多くの人が人生の最後の10年間を快適に過ごしてあの世に行くことができないということである。

もう一つは医療費の増加である。日本人の医療機関で負担するお金がもうすぐ40兆円になるという。プーチン大統領は隠し資産40兆円といわれるが、1兆円というのは1万円札を地面に広げて1万メートルの高さに積み上げた額である。エベレストよりも高いお札の山が40もある量になる。気が遠くなり鼻血が出そうだ。

この二つの大きな問題を起こしている原因は、私が思うにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群：肥満、高血圧、高血糖、脂質異常）とロコモティブシンドローム（運動器症候群：筋肉、骨、関節、神経、靭帯などの障害、機能低下等）ではないだろうか。前者は心臓病、脳卒中につながり、後者は寝たきりや介護につながっていく。

この二つを予防するのに最も重要な働きをするのは「運動」だと言われている。現に膨大な医療費が国家予算をひっ迫させているために厚生労働省は「健康には、1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にクスリ」というスローガンを打ち出して国民の意識啓蒙を図っている。

バスケットボールのコーチも健康があって元気にコートに立てる。何らかのメタボやロコモを抱えながら「あっちイター！こっちイター！ぐえー（気持ち）ワリー！」では熱意、誠意、創意の良質なコーチングを選手に提供することはできない。私の知る一流のコーチは、例外なくプライベートタイムで自主トレーニングを欠かさない。

最近のエビデンスで、運動は病気の予防、体力の向上のみならず、抗うつ、抗ガン、免疫向上、そしてやる気や記憶力の向上などにも役立つことが知られている。私も健康寿命をさらに伸ばすために、そして加齢な見本から華麗なる見本ができるよう、鬼滅の刃のごとく「爺の型、老人の呼吸、全集中」でがんばりたい。「飯うまい、昼は元気だ、夜眠い」。