

聞いてなるほど!

いきいきライフ

メタボとロコモを知らう!

全5回シリーズ 第1回・下 一歩一歩の 健康づくり



公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2015年度シリーズ(全5回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユフォニア」でスタートした。第1回講座で講師を務めたスポーツジャーナリスト増田明美さんの講演内容を紹介します。〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282) 1109
URL <http://sbs-smc.or.jp>

主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送
後援 静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

現役時代に学んだチャレンジ精神



スポーツジャーナリスト・大阪芸術大学教授
増田 明美さん

スポーツ優秀な静岡

昨年、厚生労働省が発表した「健康寿命」の20大都市別データで、なんと浜松市が男女ともに1位、女性では静岡市も2位だったというのをご存知ですか。理由は日照時間が長い、お茶を飲んでいる、サクラエビやシラスなど海の幸が豊富—などさまざまありますが挙げられています。日本一の富士山と健康長寿の静岡県はとて素晴らしいと思います。

周田が健康サポート

私もかつては、マラソンの天才少女と言われました。短かったけれど17、18歳の頃に全盛期を迎えて、日本記録を次々と塗り替えました。でも、実はその時、生理が2年半も止まっていた。当時、先生のお宅に下宿していて、ふすま一枚隔てた隣の部屋にライバルがいて、体重を減らすことも競争でした。

生活でした。

だから、私は引退後、自分の経験を後輩たちに伝えて、一人で悩む選手の役に立ちたいとスポーツライターの道を選びました。いまだに生理が止まっても病院に行かない若い女子選手がいます。これには警鐘を鳴らしています。特に20歳前のジュニア世代は骨が成長する大事な時期。周田がきちんとサポートしていかなければならないと思っています。

長い人生を朗らかに

そんな私も昨年50歳を迎えました。その記念も兼ねて静岡市で行われた静岡マ

ますだ・あけみ
1964年千葉県いすみ市生まれ。成田高校在学中、長距離種目で次々に日本記録を樹立。84年ロス五輪の女子マラソンに出場。92年の引退までの13年間、日本最高記録12回、世界最高記録2回更新という記録を残す。元文部省中央教育審議会委員、厚生省健康大使、日本障がい者スポーツ協会評議員、フロン・ジャパン評議員、笹川スポーツ財団理事など歴任。

ランに出場しました。8年ぶりのフルマラソンへの出場で、それなりに練習して臨んだつもりでしたが、35キロ地点からは足が棒のようでした。ところが、40キロを過ぎた頃、小柄な女性がひょいと私を抜いていったのです。彼女は71歳でした。さらに、私の前後でゴールした方々の多くが60代。これにも驚かされました。今の60代以上の方々は昔と違ってとても元気です。ただ、人によって運動能力に差が出てしまうのもこの年代の特徴だと思います。事実、私の母は73歳ですが、農作業で腰を打つてもすぐ病院にいかなくったので、どんどん悪くなり、今は足を引きずって歩いていきます。以前、ある先生から「二本の足は一人の主治医」と言われたことがあります。少しでも足が痛い、歩きにくいと感じたら、自己流で対処せず、医師に相談することを勧めます。それから、健康のために笑いを大切にしてください。私は夫婦二人暮らしですが、いつも笑うことを心掛けています。私が現役の頃は、陸上競技の世界には、笑いはあまりありませんでした。でも今、駅伝の取材で練習場を訪れると、女子選手たちが笑顔で練習しています。監督もオヤジギャグで選手たちを笑わせていて、空気の張り詰めた中で練習していた私の現役時代の違いにただただ驚かされます。監督に尋ねたら「世界的に女性アスリートの層が厚くなっている中、練習量も質もレベルが上がっている。だから、5、6年後に花を咲かせるために、目の前の競技生活が楽しくないが続いていけない」とおっしゃっていました。今は笑いがあるって明るいチームほど上位の成績を収めていますが、なるほど、と思いました。

人生をマラソンにたとえたら、誰でも長距離ランナーです。私も現役時代はつらい思いもしましたし、引退後に巡り合ったテレビやラジオのお仕事では恥ずかしい失敗もたくさんしてきましたが、怖がったり恥ずかしがったりせず、新しいことに挑戦する大切さを学んできました。ですから皆さんも、たとえば健康づくりのためにウォーキングすることを恥ずかしがらないでチャレンジしてみてください。それから、隣にいる人に元気がなかったり、顔色が悪かったりしたら自分の目標に向かう同志として、励まし合ってほしいと思います。長い人生を一歩一歩、朗らかに、心豊かに進んでいきたいものです。

遠山所長の健康セミナー



増田明美さん、皆が望んだ本講座2回目。愛嬌一杯振りまいての登壇でした。第一声「お久しぶりね」、歌の文句じゃないけれど6年前「自分という人生の長距離ランナー」をテーマとして、この時間、この場所で皆と笑い、クオリティー・オブ・ライフ(生活の質)の土台は1に健康、2に健康、その基本は「1に運動」「2に食事」「肉食べまくり」「力を付けましょう」、完全に静岡を我が物としました。今回も「健康長寿日本一静岡」「空から見た美しき富士山」などと大らかに静岡人を誉め、お茶を沢山飲む習慣は長寿を生み、幸せ一杯夢二杯さらに三杯を加えて計六杯、コーヒー五杯だけが長寿の元ではありませんぞ。六杯の茶を飲めば不老長寿は我がものぞ静岡人。会場の皆思わず下を向く。ここで彼女は辛かった非運の時を乗り切った努力を話し、皆思わず「苦労しんだだね」と増田さんの顔を見た。何とそこにはにっこり笑顔の若き顔。めでたやで講演終了。続いて第二幕。聴衆の皆と会場出口で握手、話と写真撮影。前回二人のK.T感銘を受け、一人は8階エレベーター前で一人ひとりに挨拶しているとの噂あり。私もJ.I.師匠と一緒に皆様にご挨拶したいものです。おわかりかな? 2名K.Tを。ハイ、ジャンジャン

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。