

健康なカラダで

# Let's Dance!!

第29回



## 老化は気の持ちようから?

「気持ちは18歳の時のままだ!」と豪語していたものの、いきなり縄跳び100回やるとたん、ふくらはぎに激痛が! これは私のことです。大変失礼いたしました、今はちゃんとストレッチから始めるようにしています。

あれから40年……「短距離のダッシュなんかできるのだろうか?」と、ふと思い、ランニング用のシューズを買い、朝っぱらから30~50mのダッシュを5本、週3~4日ほどやり始めました。ガーミン社から出ているリストバンド型万歩計「ピボフィット」なるものを腕に、付属品の心拍数計を胸に装着して自分の日常身体活動を調べてみました。すると朝のダッシュ以外に心拍数が130拍/分を超えるような身体活動はほとんどしていないことが分かりました(私の場合、最大心拍数はおよそ160拍/分くらいです)。しかも1時間以上身体活動のない安静行動が、毎日3回(!)もあったのです。

私はこの10年ほど、高校の同窓会にほとんど欠かさず出ています。同年齢(アラ還)の人たちが数十人も集まる光景は圧巻です。現役のエアロビの先生もいますが、大概、孫の話や持病や飲んでる薬の話で持ちきりで、「どれも自分とは今のところ無関係です」と言い切りたいところですが、つつい熱心に聞いている自分がいます。そういえば、献血に行くと血圧が高めですね、と言われたこともありました。献血医に、深呼吸してください、もう一度はかりますね~と言われてから下がります。いわゆる白衣高血圧なるもののようですが、医師が白衣高血圧だなんて笑われてしまいますね~。しかし、若い時にはもちろん白衣高血圧とは無関係でしたし、いろいろ思い当たる節もあったので、減量したり、食事に気を遣ったりしてきました。

ま、どうしても血圧というものは年齢につれて上がりたいものなのでしょうから、今ではほとんど毎日血圧を



のぶはる  
鈴木伸治

常葉大学  
保健医療学部理学療法学科教授

測るようにしています。しばらくはゆっくりとした増加基調にあったのですが、朝のダッシュを始めてからは、やや減少基調に変化しつつあるように思えます。科学的にはどうなのでしょう? 身体活動と高血圧との関係は諸説あって、どれが正しいのかははっきりしていません。低強度・長時間の運動が良いよだとする意見もあれば、むしろ安静行動をとることが問題なのだという意見もあります。ピボフィットで日常の身体活動を見てみると、自分自身の日常の身体活動が、日によってずいぶん差があることが分かりました。一体どの日が自分の日常身体活動を代表しているのか、首をひねってしまいます。しかも、1日3回ほどある1時間以上の安静行動も見過ごしにできないような気がします。

妻からは「朝からダッシュなんか心臓麻痺を起こすからやめなさい。いったい何歳だと思っているの?」と叱られます。しかし、「やりたいものはやりたいのだ! もう〇〇歳なんだから諦めてしまう気持ちこそが、身体にとって良くないかもしれないじゃないか?」。爺さんの悪あがきと言われても、早朝の心臓がバクバクする運動はとても気持ち良いのです。とりあえず今のところリスク因子はないので、無理せずやれるところまでやるつもりですが、良い子(?)の皆さんはマネしないでください。激しいスポーツを始める前にはメディカルチェックをお忘れなく!