

なかなか新型コロナの影響が収まらず、取材をさせてもらいたいと思っているイベントなどが中止や延期になったりしています。早く騒動がすっきりと終息をして、皆さんが心のままに生き生きと活動ができる日が戻ってくることを心から願っています。

そのような訳で、今月は思うような取材をさせていただくことができませんでしたので、せめて皆様の健康と長寿につながる良い情報はないかと探していましたら、「全日本民医連」という団体のホームページに「お金をかけない健康法」というコラムがいくつかありました。それがとてもわかりやすい内容だったので、その一部を私なりにまとめてご紹介させていただこうと思います。

◎適度な運動が大切。ウォーキングや散歩を心掛ける。

やはり運動はとても大切だということが強調されていました。コラムでは、108歳まで長生きをされた蟹江ぎんさんの例が引かれていて、ぎんさんは、「人間は足から死ぬ」ということを常に言っていて、健康のために1日30分以上の散歩をずっと続けられていたそうです。

この記事を書かれた内科医の大場敏明先生は、ウォーキングなどによって高血圧の改善や心肺機能の強化、糖尿病や腰痛の改善などのさまざまな効果があることを書かれています。

もちろん肥満の解消のためにもウォーキングや散歩は効果的です。健康的な減量によって余分な脂肪を落とし、適度な筋肉をつけることによってエネルギー代謝がスムーズになり、太りにくく疲れにくい体をつくることのできるそうです。

運動をする時間帯ですが、朝・昼・晩どの時間に歩いても運動効果はおおよそ同じようなので、ご自分の生活スタイルに合わせて一番歩きやすい時間帯を選べばいいようです。満腹時よりも空腹時の運動の方が脂肪燃焼効果が高いそうで、そういうことも覚えておいて損はないかもしれません。

◎健康長寿の中心は上手な食事の摂りかた。

105歳まで現役医師を続けられた日野原重明先生は、「食べかた上手は生きかた上手」ということをおっしゃっていたそうですが、同じものを食べるにしてもその食べ方ということによって、いろいろな事が変わってくるということがあるようです。

中でも、この文章をお書きになった大場先生は、“かむ”習慣ということが最も重要だとおっしゃっています。「よくかむ＝30回かむこと」が健康長寿にきわめて有効であり、満腹を感じやすくなるために減量効果もあり、胃腸の働きも改善することにもつながりますし、よくかむということは認知症の予防の効果もあるそうです。

日本咀嚼学会という研究団体が出している標語「卑弥呼の歯がいーぜ」というのも面白かったので、これもご紹介いたします。

ひ＝肥満防止、み＝味覚の発達、こ＝言葉の発達、の＝脳の発達、は＝歯の病気予防、が＝がんの予防、い＝胃腸の働き促進、ぜ＝全身の体力向上と、よくかむことによってこれだけの健康の効果が期待されるというのですから、簡単ですし、是非お互いに実践してみましょう。

以上、ざっとご紹介いたしました。さらに詳しい内容を知りたい方のために「全日本民医連」のホームページのリンクを貼っておきますので、そこを参照していただければ幸いです。適度な運動と正しい食事を心掛けてお互いに健康で長寿の人生を送らせていただきたいものですね。合掌

[全日本民医連ホームページ内「お金をかけない健康法」](#)

取材：浜松南部・湖西地区担当 生きがい特派員 丸山敬