

★ 運動指導だより Vol.2 ★



「運動してください」
そう簡単に言われても・・・

「不適切な食生活、運動不足や喫煙」などが原因でおこる病気というのが生活習慣病の定義です。厚生労働省がメタボリックシンドローム対策のスローガンで掲げたのが「1に運動、2に食事・・・」です。対策の最上位に掲げられているのが「運動」です。

「健康のために1日1万歩は歩こう」この標語が生まれたのは昭和63年、当時の成人病を予防するために作られたものです。しかし、歩数はこの目標に近づくとどころか年々減少し続けています。

そもそも、私たちには「運動したい」という生理的な欲求そのものがないので運動実践者が増えるはずもありません。近代社会生活は身体的な苦痛を排除するために様々な工夫をしてきましたから、歩数が増えるわけもありません。私たち人間は動きたくないし、楽をしたい生き物なので普通に暮らしていると私たちの身体に不都合が生じてくるのでしょうか。



養生訓を書いた貝原益軒は病気人にならないために「三欲を我慢せよ」と言っています。飲食の欲、好色の欲と、睡眠の欲です。ここに運動は出てきません。運動したいという欲求がないので我慢の対象にはならないのです。

運動に関しては次のようなアドバイスを残しています。

- 一、ながく楽な姿勢で坐ってはいけない
- 二、毎日の食後には庭の中を数百歩静かに歩くのがよい
- 三、雨の日は部屋の中を何度もゆっくり歩くのがよい
- 四、ときどき、体力が辛くない程度に立ったり、座ったり、何度も自分で身体を動かすのがよい