

な生活を



健康で笑顔のある生活

10月は体力つくり強調月間です。そこで運動と健康について考えてみましょう。

からだは使わなければ衰えます

日常生活の中で運動が必要なのは、成人病を予防するという大きな目的のほかに、運動がストレスや肩こり、腰痛、疲れなどを解消してくれるからでもあります。

それに、からだを使えば諸機能が活発になり健康が増進

しますが、使わなければ衰えるのです。たとえば入院してベッドの上での生活を続ける

と、治療によって病気が治るでしょうが、心臓や筋肉が衰えるのも事実です。からだはたえず動かしてこそ、本来の機能を発揮するのです。

歩くことは運動の第一歩です

人間のからだの老化は20歳から始まるといわれています

が、なかでも上半身を支えている足の老化がいちばん早いようです。

うことになります。

ゴルフは通常1ラウンド、下手な人で1万歩のペースです。1万歩歩けば、1日に必要な運動量を満たします。いつも万歩計を身につけて、歩く運動量の多少を知る目安にするとよいでしょう。

歩くことで、足の筋肉ばかりでなく、腕、腰、さらには全身の筋肉が働くので、からだの老化を防ぎ成人病の予防につながります。ゴルフがからだによいのは、クラブを振る動作もさることながらよく歩くスポーツだからです。そうした見方からすると、下手な人ほどゴルフは有効とい



スポーツに親しむ —バドミントン—

宇多美佐子(栗山)

「人生わずかに五十年」という言葉をかりれば、私の人生はあと十年足らずということになります。

ところが、私にはもう一つの人生があります。今から五年前に私のスポーツ人生が生まれたのですから、まだ四十五年は生きられる計算になります。

海洋センター落成。だれが使うのだろうか。私にはまったく関係がないというのが第一印象でした。全てに恵まれた環境にあったことが幸いして、職員に勧められたのがバドミントン。プレーしてみる

ン。続いてできる限り体を使い、自分なりに鍛えてきたつもりです。スポーツにより忍耐、根気を知ることができました。スポーツを始めてからは仕事も持ち、しかも、いろいろなことが今まで以上にできるようになりました。私の生活のサイクルは、目のあらい歯車から細かい歯車に変わり、回転し始めたのです。

体が動かなくなったら頭脳プレー。そして、できる限りスポーツ活動に積極的に参加し、しかも永く親しみ、そして毎日全力を注げる何かを持つことにより、バラ色に輝いた人生を送ることができたら、こんな素晴らしいことはありません。



シャトルを追う真剣な目