

古賀市走ろう会々報

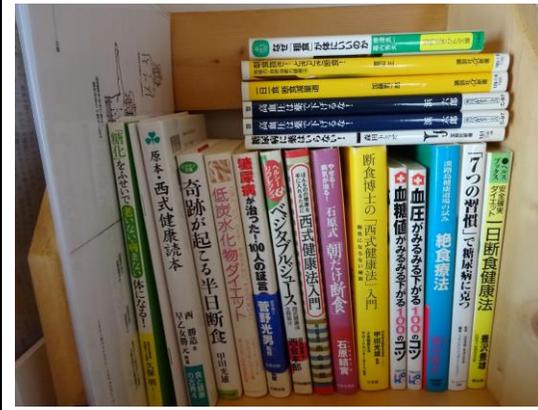
1977年5月1日(結成)

2019年6月30日(515号)

会長談話室 健康オタクの継続中です。いろいろな本を読んでいます。今回はなぜ粗食が体にいいのか 幕内秀夫他著 を紹介します。粗食とは、貧しい食事の意味でなく、日本の豊かな風土から生まれた本当の豊かな食生活のことです。水が一番大事、二番目にたくさんとれる米がその次に大切でその後は、季節の野菜などとなります。現代の食生活の問題点 ①食べ過ぎ、②食生活の欧米化、③ビタミン・ミネラル類、微小栄養素が減りすぎている、④食物繊維の極端な減少、⑤化学物質の急増 粗食を実践すればあなたの体は確実に変わります。食生活の改善で一番大事なことは、とにかくご飯を食べること。二番目に大事なことは、液体で満腹にしないこと。飲み物としては、糖分の入っているジュースや脂肪分のある牛乳などを避けて、水かお茶がいいです。③未精製の米 ④白砂糖およびブドウ糖果糖液を食べない ⑤副食は季節の野菜を中心に ⑥動物性食品は魚介類を中心に ⑦揚げ物を控えめに ⑧発酵食品を常用にする ⑨できるだけ安全な食品を選ぶ ⑩ゆっくりとよく噛んで、楽しんで食事をする

民間食事療法の中で、同じように玄米食を勧めている桜沢式マクロバイテックでは、野菜は煮て食べるべき、塩分はしっかり取り、水分は減らそう。同じ時期の東大の仁木教授は、生野菜を勧めますし、塩分は減らそう、水分はしっかり取ろうと出張しています。民間食事療法の主張は辻褄があわないのが多いようです。明敏な学者は、医学の歴史が実はプラシーボ(偽薬)の歴史であることを見抜いています。薬も頼りになりません。結局のところ当たり前の食生活を取り戻すことこそ大切と考える食事療法が大きな流れになりつつあります。

朝食を止め(胃腸を休ませて正常な状態にする)、水と柿の葉茶(ビタミンC)を多めに飲み、**生野菜のドロドロ汁**と玄米食を食べそれ以外は小食に努め、温冷浴も継続していますが、食事、飲み物を少し解禁しました。肉類は食べ過ぎないように、またときどきの酒類は適量(ビールで、500ml)の2倍まではOKにすることにしました。自分に甘い? 約2ヶ月たって、体重は52Kg前後になり、



BMIは18に、体脂肪率は12に、内臓脂肪は5に、また筋肉量は43kgと安定し、血圧は低下して正常範囲が多くなりました。早く死にたいとは思いませんが、不健康に長生きしたいとは思いません。さて今からどうなりますか? 雨の多い季節になりますが、無理せず、楽しく気持ちよく走りましょう。 小数賀匡

給水ポイント 6月とは思えない爽やかな日が続いていましたがいよいよ北部九州も梅雨入りが近いようです。会長や県大会予選を控えた花田さん・中野さんは絶好調です。私は掛け声ばかりでなかなか調子が上がりません。土曜日の練習が始まれば少し気合が入るかなと他力本願の状態です。昨日は米国のサクラメントで長年にわたり教育に携わってこられた日本人のお話を聞く機会を得ました。

「AI時代に必要な能力は、テストで計測できる認知能力ではなく(ある程度できることを前提として)社会情緒的スキルである。」すなわち「数字を通して考える論理的で創造的な思考力」「プレゼン・対話・自己表現ができるコミュニケーション力」「自信」「協働力」「自制心」「責任感」「共感力」だということでした。これを走ろう会にあてはめてみました。一走るときは常に数字を気にしています。メンバーは数字の分析が厳しい方ばかりです。朝礼や反省会などプレゼンする機会は多いです。日曜ランは対話しながら走らないと豊原前会長に叱られます。走るこそ自己表現です。自分なりに完走することで得難い自信がきます。日曜ランや駅伝大会等はまさに協働のたまものです。明日の朝ランのために馒头を我慢する自制心が働きます。駅伝を走るときは責任感の塊です。自分の走りがきつければきついほど仲間への共感力が働きます。長所を徹底的に伸ばし「出る杭」を身につけている魅力ある人間を育てなさいというお話でした。私もAI時代を恐れず自分を育てながら走ろうかい! 池田美佳

老いを経験する 坐骨神経痛が治りかけたと思ったら、5月18日に西山から犬鳴山に縦走した時の捻挫が悪化して、宮崎整形外科でMRIを撮る羽目になりま

した。現在、北九州のスポーツカイロに通っています。その先生は、坐骨神経痛は良くなっていると判定していますが、私にとっては、足が痛くて走れません。それは脊柱管狭窄症とは別の原因であろうということで、MRI 撮影になりました。幸い結果は、左足首の骨には異常はなく、捻挫時の炎症の残りだろうとのことです。結構、無理して走っていたので、炎症を誘発したと考えられます。何で、こうも重なるのでしょうか。やっと光が見えてきたと思っていたのですが・・・。

東京に義兄の葬儀で出かけた時も、階段を下るときに難渋しました。羽田空港から京急で品川まで行き、山手線に乗り換え池袋駅で降り、東武東上線で埼玉に行ってきました。何回もの上り下りがありました。その日は 5000 歩歩きました。足首の痛みを堪えての、びっこを引く姿は、老人そのものです。信号を渡るのも一頃は、渡り終えるまでに信号が変わらないか心配したものです。大股で歩けず、歩幅が極端に狭まります。ダッシュができません。いつも体の痛みを抱えています。神経痛を抱えての生活は、心が晴れる時がありません。こういう姿や心もちが老人というのだなと感じています。体の健康にまかせて、大言壮語してはいけません。不快に思う老人がいることでしょう。体が老いれば、心も折れてしまうものです。スポーツマンを標榜していましたが、今は、小汚いお爺ちゃんです。しかし、カンバックします。気持ちは、いつも、あすなろです。 平松實

目標を持つ熟年期 老後という言葉が世間で通用しているので、つい使ってしまうのですが、この言葉がもつイメージは好ましくありません。余生という残りの人生を意味しています。積極的に人生を切り開いていこうという前向きさを感じられません。背中を丸くした老人が、縁側で日向ぼっこをしている姿が思い浮かびます。そうではないでしょう。今までの苦労が報われた、天より授かった黄金期なのです。それで、老後という言葉を変えて、「熟年期」としました。時も人も熟しているのです。今まで得た有形無形の資産を活用して、積極的な目標ある人生を生きようではありませんか。今、盛んに人生 100 年時代が宣伝されています。そうであるなら、私には、あと 30 年の寿

命が待っています。皆さんこれは長いですよ。ボーとしていたら、痴呆症になる外ありません。第 2 の人生を充実して生きるためには、明確な目標をもつことが必要でしょう。それも、若い時の第 1 の人生のように、束縛するものはありません。自分の気持ちの赴くままに、自分らしく生きられるような目標でなければ継続は難しいでしょう。何事でも 10 年続ければ、専門家になれるといいます。始めるに遅すぎることはありません。いつも時は今です。

平松實



6 月 29 日(土)AM:6:30 千鳥ヶ池公園に集合して、今年の夏季練成会がスタートしました。暑い季節なので、日陰を縫うように走ります。地形のアップダウンを利用しての鍛錬と、土を踏んでの足に優しいコースが設定できます。皆さん、ボーと寝てないで参加されては如何でしょうか。私はあなたを待っています。



編集後記 小数賀会長のライフスタイルを一病息災というのでしょうか。蔵書を見ると研究の跡が伺えます。とどのつまりは、思い描いた人生設計通りに生活できる健康であれば成功と言えるのでしょうかね。(一病息災：一つくらい持病がある方が、健康に留意するので、長生き出来る、との意味。)

会員大募集 一緒に走る健康な仲間を募集しています。
日曜日 朝 6 時 30 分市役所前広場でお待ちしています。
年会費：3,000円 会員数：65名(男性55名 女性10名)
年齢10代～70代 創部以来42年

編集委員：平松 實
池田美佳
発行者：小数賀匡
発行所：古賀市走ろう会
URL：http://www1.bbq.jp/gudou/
Eメール gudou@taj.bbq.jp
文中で、敬称は、略しています。悪しからずご了承ください。