



# グリーンポトスニュース

85号：2004年9月

暑かった夏と、オリンピックの興奮の余韻がまた、残っているようです。しかし、季節は、秋です。今月の話題は『運動と健康』です。

## 運動と健康

オリンピックの感動とともに、何か運動をと考えている方も多いでしょう。

アーチェリーの40歳代の選手やヨットのセーリングの選手を見ていると、自分も何かやればできるのでは、と思った方も多かったです。

しかし、実際に運動をはじめてみると足が痛くなったり、腰が痛くなったりして、三日坊主で終わってしまうこともあるかと思えます。

スポーツは、自分の身体の限界に挑むものです。オリンピックを観ればわかるように人間どこまで速く走れるか、どれだけ高く飛べるかを競うものです。

我々が、はじめの運動は、健康を維持していくためのものです。ですから、スポーツ競技とは、根本から違うことを理解してください。

健康を維持するための運動では無理は禁物です。運動をすることによって先ほどのように痛みを覚えるようなら、やりすぎです。痛みは危険信号です。身体に危害が加わる可能性があることを知らせているのです。ですから、痛みを生じないように“運動”をする必要があります。

それでは、どのような運動がいいのでしょうか。一番手ごろにできるものとして、散歩があります。散歩の速度の目安は、楽に会話ができることです。息が切れるようなら、やりすぎです。息切れがするということは、身体に酸素が不足していることを意味します。スポーツなどで、心肺能力を高めるためには必要ですが、身体に無理がかかるため、健康を維持するための運動には負荷がかかりすぎです。

しかし、時には少しくらいの運動負荷をかけることもいいですが、身体に不調を感じるようなら、運動量を減らしてください。競技ではないから、自分の身体と対話しながら、無理のないように長く続けてください。限界に挑戦することも大切ですが、運動は、続けることに意義があるのですから。

