

安保徹著「生き続けるための条件 - からだを鍛える - 」

生産性新聞 2241号 2008年9月5日刊を読む

1. (1) 子供、若者、大人、老人、いずれの年代でも、今の日本は病人が多過ぎます。
(2) からだを悪くして病院にかよっている人も、うつ病になって自宅に居る人も、なぜこのようにふえてしまったのでしょうか。
2. (1) 食事なども大切なのですが、第一の原因はからだを使わないからでしょう。
(2) 人間は動物の端くれですから、からだを使わないことには体調不良が来て病気になってしまうのです。
(3) 現代人の欠落したこと、それはからだを鍛えるということです。
(4) 筋肉と骨格は同じ間葉系の組織として、同時に血流と丈夫さが維持されています。
(5) からだを鍛えることは血行を良くし、歩くのが速くなり、きびきびした動作で生きることになるでしょう。
(6) 逆に、筋力が足りない人は疲れ易く体調不良に苦しみます。
3. (1) からだを鍛えることは精神力を得ることでもあります。
(2) 現代の子供も若者も学校や職場ですぐストレスを感じそれに敗けてしまうのは、体力の無さからくる、気迫の減少によるものです。
(3) からだを鍛えるためには、毎日の体操が大切ですが、それに加えて、腕立て伏せやスクワットをやって筋力を付けるといいでしょう。
4. (1) 体操以外に筋力を増強するのは床の雑巾(ぞうきん)がけがいいです。
(2) ガラス拭きもいいと思います。
(3) 風呂そうじもいいです。
(4) からだを鍛えずして病気になって病院にいて、治りもしない薬をたくさんもらってくる老人の姿はなさけないのです。
(5) 医療費の無駄遣いです。
(6) 働き盛りの大人でも同じことです。日本を変えましょう。

[コメント]

自分の人生を豊かにするだけでなく、大不況下、税収が激減する日本で国家破産、自治体破産を回避し、ツケを子孫にまわさないためになすべきことは「からだを鍛えること」。「いつまでも若々しく生きるため」に安保先生の教えをかみしめたい。

- 2009年5月22日林明夫記 -