店頭から「こんにちは」
第140回

元気な高齢者から学んだ「継続は力なり」
日々の中に運動を取り入れる

14年前のこと。産官学共同で、『仙台ウェルネスファーマーシークラブ』という取り組みを。結果はよく、学会誌に掲載されるまでになりました。今月は、そのときのことを――。

命の恩人のわけ

拠点は、町の相談薬局。メタボリックシンドローム・寝たきりの予防に有効な運動・栄養指導のプログラムを提供し、予防型健康社会の創成を目指すプロジェクトでした。

ウオーキングだけでなく、『しっかり歩行』と筋肉トレーニングを組み合わせると、筋肉率が増加し、体脂肪率が減少するという、大学での過去の研究と同様の結果が得られたのです。その内容は、大学内での発表にとどまらず、日本未病システム学会でも発表し、『日本未病システム学会誌』にも掲載されました。

先日、60歳代の女性のIさんから、「宮川先生は命の恩人だから、元気でいてもらわないと」といわれたのです。

そこで、何が命の恩人かを考えてみました。恐らく14年前の運動プログラムに参加し、その後もスポーツジムに通うことができ、今では病気ひとつない健康体で過ごしていることだと推察します。

文系でもしっかり運動を

Iさんと前後して、『3B体操』を続けておられる元気な80歳代の女性Sさんが、来局を。上記の運動プログラムを教わってから、今も体組成計で体重、体脂肪、内臓脂肪、BMI、体年齢を記録し続けています。

当時、56kgあった体重は6kg減って、現在も維持しているとか。

「Continuation is power（＝継続は力なり）とよい発音で、英語までポロッと出てくる才女です。

「もともと文系だから、運動なんてできない」と。「ただ、筋肉トレーニングは欠かさないし、信号待ちのときも、踵をあげてストンと落とす運動しながら待っていると、青信号になったらスタスタと歩けてしまう」とも。

78歳から始めた卓球は、近くの集会所で参加させてもらって以来とのこと。別の場所で、卓球のイロハを教えてくれる人がいることを知ってからは、2か所に通っているそうです。

ちなみに、私も、小学校の体育館で開催されているヨーガの教室へ通い始めました。ジム通いのころは感じなかった筋肉の衰えを、コロナ禍で何もしなくなって、急に感じるようになったからです。

初めての教室が終わった後、ヨーガの先生にいわれました。「以前からヨーガをしておられたんでしょ？　姿勢もいいし、からだも柔らかいし。男性の参加者が少ないので大歓迎よ」

私は、「まだ柔軟性はあるようだな、今から一生懸命ヨーガをすれば、筋力もつくだろう、ようしっ！」と。ヤル気満々で、今日も運動に精を出しています。

宮川薬局（宮城県仙台市）代表
薬学博士・薬剤師
みやがわとし じ
宮川季士先生

プロフィール

1976（昭和51）年、東北薬科大学（現・東北医科薬科大学）卒業。'78（同53）年、同大学大学院修士課程修了。'87（同62）年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「栄養補給をし、夏バテ回避を」