

2024年9月 百歳まで歩ける脚力と血管力をゴルフがもたらす

健康な人であれば、「歩く」という行為は毎日、自然に行っていますが、じつは正常な歩行をするためには、運動機能・バランス機能が重要になります。人間は、生まれてから成長する段階で徐々にそれぞれの機能を習得しますが、加齢とともに低下してしまいます。そのため、これを維持する努力が必要となります。

厚生労働省は、『65歳までは1日8000歩、65歳以上は1日6000歩』を目標値として掲げています。これは、「全ての国民がすこやかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をめざすとして定めた数値です。

歩くことで生活習慣病の発症が極端に減少するとして、65歳以上で1日6000歩をクリアーしたとしたら、認知症や心疾患、脳卒中のリスクを下げることが理論上は可能になるそうです。

それは「歩く」を中心とした身体活動を増加させると、血管力が高まる事で、生活習慣病の発症が減少することが期待できる。と伊賀瀬道也先生（愛媛大学老年神経総合診療内科特任教授）は言っておられます。

1日6000歩をクリアーしなさいと言われていてもなかなか難しい事ですが、ゴルフ場に来ている日は、知らないうちに8000歩ぐらいは楽に歩いているのです。

ゴルフウェアのせいではなく、ゴルフ場で見る方々は世間一般の方々と比べ明らかにお若く見えます。これは運動機能、バランス機能を自然に鍛えているからです。

60歳を過ぎると、ここからは自分の気持ち年齢で若さを保つ為の遊び心と、いつまでも健康で居たいと願う気持ちで、脚力と血管力を高めるゴルフを続けていて欲しいと思います。

あくまでもご自分のペースで楽しく健康寿命を延ばしましょう。

