



アラカンのランニング

一般財団法人地域社会ライフプラン協会

吉田 哲

定年を超えて今はそれぞれ別の職場に勤めているが、大学を卒業後初めて就職した職場の同期会が3～4ヶ月に一度開かれている。気の置けない友人たちと酒を酌み交わしながら過ごすのはたいへん楽しい。和気藹々^{わきあいやい}の中にあっという間に時間が過ぎていく。若い頃から今に至るまでそれぞれが携わっている仕事や職場が話題になることは変わりが無いが、ほかのテーマには年月とともに少しずつ変化がある。異性のことや結婚が話題となっていたのは遙か昔、その後子育て、教育、持ち家の確保などが話題になった。最近では、両親の介護、お墓、将来田舎の家をどうするかといったことが話題に上る。これらは私たちの世代にとってはかなり深刻な問題である。

こういったことは別に、ここ数年話題が盛り上がるのが健康づくりであろうか。おなか回りが明らかにでっぷりとしている者はみんなの冷やかすと笑いの標的となっている。人間ドックの検査結果が規定値を上回ったり注意信号だったりする者も少なくない。病気自慢ではないが、それに近いものがある。

しかし一方で趣味をかねて健康づくりにまじめに、一所懸命に取り組んでいる者が少なくないのにも驚かされる。腕が太く胸の筋肉がしっかりついている者がいる。スポーツジムで鍛えているのである。インストラクターに若い人が多いので、スポーツジムといえば、若い人のものだと私は思っていたが、実際には中高年の会員が多いらしい。テニスやゴルフをやっている人も少なくない。仲間にも恵まれ楽しそうである。スイミング、サイクリング、ランニング、山登り等々話を聞いてみると友人の多くがいろいろなスポーツ・健康づくりに取り組んでいる。

私は7年前(57歳のとき)にランニングを始めた。通勤のとき駅の階段の上りが少し辛くなり、足腰の衰えを感じた。これではいけないと思ったからである。最初は200メートルしか走れなかった。あまりにも短いので愕然としてしまった。こんなに体力がなくなっていたのかと。

それから走るごとに少しずつ距離を伸ばし、途中膝や腰の痛みで休止することもあったが、ここ数年は週に4～6日(年間250日)、1回4キロメートル(年間約1000キロメートル)を走るようになった。今では階段の上りが楽になり、通勤電車で立ちっぱなしでも辛くなくなった。ランニング中は無心であるので、よい気分転換にもなっている(メンタルヘルス効果)。またランニングで汗をかいた後の爽快さとビールのおいしさは格別である。ついついビールを飲んでしまうので、減量効果が今ひとつなことは残念であるが。

年齢を重ねるとともに体力が衰えるのは避けられないので、いつかはランニングからジョギングへ、そしてウォーキングへと健康づくりのやり方も変えなくてはいけないのかと思うが、当面は楽しみながら、ビールのうまいランニングで体力づくりに励もうと思っている。

