

BOOK REVIEW
人生のヒント
Vol.10

当協会職員が、
人生やライフプラン
を考える上でヒント
となる本をご紹介します。



「やってはいけない
ウォーキング」

青柳 幸利 著

[SB新書、

2016年1月、864円]



5月に当協会が主催したライフプラン講演会の講師の著作である。メインテーマは、「正しいウォーキングのやり方」。ウォーキングは、カラダにとって「良いウォーキング」と「悪いウォーキング」があり、かつ、それは個人の体力などによっても異なる。健康増進のために行っているウォーキングが、実際は、その方の健康にとって悪いウォーキングとなっている可能性があるということも同書では指摘している。原則として、8000歩/日、そのうちなんとかが会話ができるくらいの強度のウォーキングを20分入れることがベストだそう。群馬県中之条町の65歳以上の全住民約5000人を対象とし、身体活動計を装着してもらった15年間の記録に基づき、その結論に至っている。エビデンスとしては、必要十分であろう。

心肺機能や免疫力を維持向上させ、健康増進につなげたいとか、景色を見てリラックスしたいとか、家族や友人と一緒にウォーキングすることで日頃のコミュニケーション不足を回りたいなど、その目的も人によって異なる。手軽な運動であるが、それなりに時間も必要とする。ウォーキングをされている方、しようと思っている方は、カラダにとって「良いウォーキング」を行いたいものだ。

(執筆：協会職員 竹内 敦)

最近、高齢者の自動車事故報道が目立つ。高齢者比率が高まっているので、高齢者の事故比率が増えるのは、数的に考えると残念ながら十分あり得ることだ。しかし、そのような状況を鑑みて、75歳以上の方は更新手続き前に講習予備検査(認知機能検査)等を受けなければならなくなった。その結果、運転免許証を返納する人も出てきている。しかし、交通事情の悪い地域では、外出の機会を奪っていることに他ならない。

昨年、マレーシア・クアラルンプールに行った。「Uber」や「Grab」といった配車サービスアプリを手軽に利用できる環境にあった。配車アプリとは、スマホなどを利用して、自家用車を持っていて、それで収入を得たいという一般ドライバーと、ある目的地に行きたい人とのマッチングを行うシステム。料金はタクシーよりも安く、手軽に利用できる。アメリカやアジアの国々では急速に普及している。日本では、自家用車での営業は違法な白タク行為とみなされることで利用が進んでいない。しかし、ますます高齢化していく日本において、高齢者の外出を促すためにも、その導入を積極的に考えるべき時期がそろそろ来ているのではないだろうか。

また、「Uber」「Grab」を主導している企業が実は日本のソフトバンクであるというのは皮肉というべきか。

「家庭不和 なくせばその分 貯蓄でき」

(R)

(タ)

ご意見をお待ちしております

ご意見、ご質問、ご感想などをお寄せください。皆様の声を、積極的に活かしていきたいと考えております。

E-mail : alps2@lifeplan.or.jp

協会への交通案内

- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・都営大江戸線/青山一丁目駅4番出口より徒歩3分
- 東京メトロ千代田線/乃木坂駅3番出口より徒歩7分

ALPS Vol.134
平成30年7月発行

発行 ● 一般財団法人地域社会ライフプラン協会
〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目5番26号
住友不動産青山ビル西館6階

TEL.03-3470-8711 FAX.03-3470-8759

ホームページ <http://www.lifeplan.or.jp>

E-mail alps@lifeplan.or.jp

編集協力・印刷 ● 株式会社丸井工文社

本書からの無断複写・転載を禁じます。
本誌は再生紙を使用しています。

