

## 階段も“無料の健康器具”に！

この3月、私も80代に突入します。昨年12月の本欄では、10年後の2030年に向けて壮大な夢を掲げました。その夢を実現するために最重要な課題は健康と体力。そこで昨年からのコロナ禍もありいつにも増して体力作りを心がけているところです。

ウォーキング、スイミング、テニスそして時たまのゴルフ——後ろの二つはギックリ腰になり、また去年はスポーツ施設の自粛もあってほとんどできませんでした。その分、前の二つに力を入れました。そこでウォーキングをしている間に、階段の大いなる効用に気づいてきたのです。この際、運動不足で悩む他の方々にも参考になればと新聞に投稿したのですが、文章がよくなかったのか、みんながあまり関心のないテーマなのか、はたまた80歳近くして7階の階段を上るなんてふつうのシニアには考えられない、一般人向きでないとの視点からか、投稿はボツになりました。でも、せっかく書いた原稿なのでここにご紹介してみました。

### タイトル：“無料健康器具”活用のすすめ

コロナ禍での健康管理の一つとしてウォーキングをしている。その際、マンションの階段も活用。地上から7階の自宅まで計88段。当初はやや息切れし、1階ロビーにエレベーターが待っていると「ラッキー！」と誘惑に駆られたが、今は自然に足が階段に向くようになった。下りは足の踏み外しなどで危険なので原則していない。



1日の歩数目標を掲げているが達成はなかなか難しい。階段は天候にも左右されない。運動量も歩くより大きい。近くに有料のスポーツクラブがあるが、こちらはいわば“無料の健康器具”。「老いは足から」と言われている。住いに階段が無い方も、外に出れば電車の駅を初め至る所に階段があり、その気になればできると思う。傘寿近くになって元気でいられるのも「歩く効用かも」と感謝し、できる限り続けるつもりだ。

以下、字数の制限で書けなかった点についての補足です。

- ✚ 地上から7階までの88段は高齢者には確かに少しきついかもかもしれません。ならば例えば途中階までエレベーターで行き、そこから階段を上ることもできます。
- ✚ 1日の歩数目標を最初は1万歩としていましたが、あるスポーツ学者の説で「高齢者はそんな歩数まで必要ない。6000歩くらいでもよいでしょう」とも言っていた。自分の1日の平均歩数は7000歩くらいです。
- ✚ 天候の悪いときは、団地内の屋根のある長い通路や近くのショッピングモールの屋根下の片道200メートルほどの通路を10往復ほどするようにしています。
- ✚ 数年前に104歳で亡くなった“シニアのアイドル”日野原重明さんは、空港では動く歩道には乗らずに荷物をもったまま歩いた。また駅のエスカレーターでは左に立っている若者を歩いて追い越すのが快感だった、と著書で読んだことがあります。
- ✚ 足腰を若く保つというサプリも飲んでいきます。効いているかどうか定かではありませんがそれなりの効果もあるような気もしています。