

第143回

健康のススメ

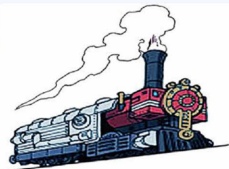
板東 浩

我が国で内科のメタボは広く知られているが、近年は整形外科のロコモ(運動器症候群)が注目を浴びている。足腰が弱ってしまうロコモの原因には1)骨や関節の病気、2)バランス能力低下、3)筋力低下などを含む。ところで、ロコモという言葉の由来は？ 実は機関車、原動力、景気を刺激する意味だ。昔から鉄道のS Lファンが有名だが、蒸気(Steam)+機関車(Locomotive)の頭文字による。

「力強く毎日前へ」

さて、機関車が力強く走るように、あなたの足腰を強く保つため運動を推奨したい。スポーツの基本は陸上競技と言える。

マスタース陸上選手の私はこのたび根本から走り方を変えた。



理由は無理せず身体を傷めず100歳まで駆けられるため。図1および図3の前傾姿勢や図2の膝と足首の脱力もほぼ良い。100mのタイムは15歳で13.0秒、今回58歳で13.5秒と、40年以上コツコツ練習してきた結果であろう。

私は長年結果を気にせず何事も続けてきた。皆様も毎日ルーチンの継続で足腰を鍛え経過と人生を楽しんでほしいと思う。(医学博士・内科医)

