

# 講 演

## 「老化を防げ、中高年のための 運動法・ウォーキング」

中京大学 体育学部 教授 湯浅 景元 先生

と き 平成16年11月7日（日） 午前10時

ところ 勝山市 奥越地域地場産業振興センター 大ホール

おはようございます。朝食は食べてきましたか？食べてきた！ まずいなあ…

だいたい朝食は7時前後に食べられる方が多いと思うんですが、そうすると食後3時間から4時間経ってくる時に、眠くなってくるんです。ちょうど今くらいなんですね。しかも、椅子に座ってこんないい感じの所にいるとずっと眠くなるでしょうけど、これからの1時間は眠れないようになっていきますから、なぜだかわかりますか？もしどなたか眠っているなあと思ったら、僕が壇上を降りて行って、その眠っている人の横に行って大きな声で話をしますから、まあ眠れない…

それから椅子に座ったままですけど、たびたび体を動かしてもらいますから、また眠れない。更にもう一つ、僕はこれから1時間立って話をします。皆さんは、1時間椅子に座って話を聞いていただいたり、体を動かして頂きます。実は、人間は、立っている時よりも、椅子に座っている方が腰にかかる負担が大きいのです。立っている時に腰にかかる負担を1としましょう。そうすると、椅子に座っている時に腰にかかる負担はその1.5倍なんです。椅子に座って眠る人は大抵頭が前に落ちるんです。頭の重さは3kから4kあるんです。その重さが前に倒れると、椅子に座って眠っている時に腰にかかる負担は立っている時の3倍以上になっているんです。ということは、眠ってしまっていたら、帰る時には腰痛になって帰って来なければならないことになってしまいます。だから、意地でも座っている時は頭を起こしてもらわないといけません。

昨日は、名古屋の方のある女子大学の学園祭に呼ばれて話に行って、そこは若い女の子ばかりなんです。ちょっと期待をして今日こちらに来たのですが…（笑い）まあなんて言うか、僕の歳に合わせて頂きまして、まあショックな面もありましたが、気を取り戻して…

今日はウォーキングがテーマなんですけれども、せっかく皆さんを前にしてウォーキングだけではもったいないなあと、できればもう少し話を膨らまさせてもらって、限られた時間ですけど、ウォーキングにこういった運動を加えるともっと元気になるよ、もっと健康になるよといったものを少し話をさせて頂きます。ですから、終わりまでウォーキングだけが中心にはならないと思いますから、一つそれは了解して下さい。

実は、昨日福井に泊まったのですが、エレベータに乗ったらデューク更家という人で、奇抜な洋服で歩人がいるんですが、その人が、今度福井に来るといっているので、実は今日の夜、デュークさんと北野武さんと僕とでテレビのロケがあるんです。これから、東京に戻って6時からそのロケがあるんです。

デュークさんの歩き方と僕の歩き方は違います。僕の歩き方は、奇抜でもなんでもありません。ごくごく当たり前の歩き方を皆さんに知ってもらおう。ただし、いろいろな人がいるんです。歩き方は、理想の歩き方なんです。よく薦められている歩き方だけでいいだろうかと考えている人がいるんですが、それは今はちょっと頭から外して下さい。

例えば、この中にも血圧が高い人がお見えになっている人がいると思います。血圧の高い方が、よく言う基本の歩き方をしちゃいけないんです。ちょっとやってみましょうね！その歩き方を。別にそんなにすごいことをするわけではないんです。

(笑い) よくいう基本的な歩き方は、頭をを起こして肘を曲げて、手を軽く握って、そして腿はできるだけ伸ばす。必ず踵についてつま先でける。だから歩き方としては、(実演)これが基本的な歩き方です。

だけど、血圧の高い人がこの歩き方をすると、血圧がグンと上がっちゃいます。これは危険なんです。血圧の高い方は、血圧を上げない歩き方をしなければならないんです。ちょっとやってみましょう。じゃ、どうするか。頭を起こすことは考えなくていいんです。腕を挙げて一生懸命歩こうなんて考えなくていいんです。一番みなさんが得意な歩き方、とにかくダラダラ歩けばいいんです。(笑い)皆さん笑っていますが、これでいいんです。すなわち、日本人だけではないんですけど、多くの人は運動というのはキチンとしなければならない、一生懸命やらなければならない。これも大事な時があるんです。だけど血圧の高い方が基本通りの歩き方を一生懸命しようとして歩いていると、筋肉が相当緊張してきます。

筋肉が緊張すると、血管が押さえられてきます。血液の流れが少し悪くなります。それで、歩いていると血圧が上がってくるんです。ダラダラ歩いていると、筋肉の緊張が比較的ほぐれてきます。そして、とにかく気持ちのいい所を散歩すれば、なにか気分もすっきりする。そうすると血管は開いてくるんです。そして、血液が一杯流れてくるから、実は歩いている時に血圧が下がってくるんです。ただし、歩き終わったらまた上がります。また、のんびりダラダラ歩いたら血圧は下がります。こんなことを何度か繰り返すうちに、比較的にか高かった血圧が少しだけ高くなります。飛躍的に下がることはできないが、ほんの少しだけ下げることができるんです。ですから、血圧の高い方はとにかく基本の歩き方をしてもいいんですけども、できるだけ長い時間はのんびりと歩くことを心がけるといいわけですね。

脂肪を燃やさないといけない人が一杯いますね。これからの話の隅々に、太ってるとか、体がたるんでいたりとか、もうお腹を叩いている人がいるけれども、締まっていないとか、そういう言葉を使うかもしれないんですが、その時ぱっと目が合った時は許して下さいね。その人のことじゃないんだから。よく、最近太ってきたから痩せようと、あるいはお医者さんから「脂肪の量が多いからちょっと減らして下さいね。」そうしたら、大抵歩こうとするんです。これはいいんです。走る運動、ジョギングですね。それから歩く運動。同じ運動量をしたとすると、走るよりも歩く方が脂肪が2倍落ちます。ですから、走るよりもとにかく歩くこと。これが非常に大事。だけど、一つ注意しないとけないことがあります。汗を一杯かいて歩いている時は、実は脂肪はそれほど燃えないんです。うっすら汗が出ている時、どうしてそんなことが分かるのかと、筋肉の温度を調べるんです。大変なんですよ。筋肉の温度を調べる時は、細い電線を筋肉の中に差し込むんです。そして、いろいろな運動をしてもらって脂肪の燃え方を測っていくと、ちょうど筋肉の温度が38℃の時が一番脂肪が燃えるんです。みなさん、歩いている時に38℃かどうか分からないですよ。もし、知りたければ線を差し込んで下さい。(笑い)相当痛いんです。だから、目安です。筋肉が38℃が一番脂肪が燃える時は、ぼかぼかしている時です。うっすら汗が出ている時です。今日は、ちょっと外は暑くなっていますから、歩くとおそらく汗が一杯出てくるかもしれないけど、今日は許して下さい。次から、暑い時に外を歩く時、汗が一杯出るなど思

う時は、アイスノンのような物を冷凍庫で作っておいて、それをポケットに入れておいて下さい。腿でいいんです。一部分だけ冷やせば、体の温度は上がり過ぎなくてすむんです。部分冷却ですね。もちろん、融けてくるから長い時間はもたないでしょうけど、10分やそこらは大丈夫です。そういうひんやりする物も入れておいて下さい。それから、もうそろそろ寒くなってくるでしょうけど、寒い時にポカポカしない程度に歩いていてもだめなんです。こういう時は、部分暖房。今度は、カイロをポケットの中に入れておいて、やけどをしない程度に、そして全体を温めてあげて下さい。なぜか、一部分が冷えたり一部分が温かくなると、温度というのは血液が運んでくれるんです。だから、一部分だけ温かくなれば、一部分だけ冷たくなれば、体全体にその温度が回ります。ですから、体全体はいい温度になります。とにかく、寒ければ少し温めてやる。暑ければ、少し冷やしてやる。そして、ポカポカする程度で歩けばいいんです。このあたりはどうですかね。僕は名古屋の生まれです。名古屋の駅前には地下街があるんです。僕の散歩道は地下街です。なぜかというと、そこは一年中僕の体温にちょうどいいんです。いつ行っても、ぼかぼかする程度なんです。皆さん方も一緒です。ウォーキングは外でするのが一番いいんです。だけど、今日は寒すぎる。今日は暑すぎる。今日は着替えたくない。パジャマのままで歩きたい。という時は家で歩けばいいんです。もし寒くなってきたら、暖房を効かせておけばいいんです。暑くなってきたら、冷房を効かせておけばいいんです。部屋の中でやるんですから。ただし、部屋といっても、部屋をグルグルと歩き回ることではありません。その場歩き。その場で歩くんです。これがいいぞというきっかけを作ってくれたのが、NHKのアナウンサーをされている黒田あゆみさんなんです。黒田あゆみさんから6~7年前に、僕の家が電話があったんです。黒田さんのところに、視聴者の方から質問状がきまして、それを見て「これは番組にできる」というので僕のところに電話があったんです。「実は、先生こういう質問がきているのですが、番組にできそうですか？」と聞いてすぐに「だめだ」と言ったんです。これは番組にできない。どういう質問かということ、4人家族で全員犬好き、そして朝1時間、夕方1時間合わせて1日2時間犬の散歩をされている家族なんです。そして、毎日散歩していて13年間続けて悩みは何か？それだけ犬の散歩をしているのに誰も痩せない。(笑い)なんとかならないか？僕は、これは無理だと言ったんです。だけど、年末の12月30日のスペシャル番組になっちゃったんです。2時間の。僕もゲストで出まして、番組でも言ったんです。犬の散歩を朝1時間、夕方1時間合わせて2時間、毎日続けて13年もやっていて家族誰も痩せない。当たり前なんです。犬の散歩で痩せるのは犬なんです。(笑い) そのため散歩なんです。虫が良すぎますね。だけど、そう言っただけでは番組できないので、僕も犬が好きなので飼っているのです。犬の散歩に行くと、犬は飼主以上に勝手ですから、時々止まっちゃうんですね。ここがチャンス。すなわち、犬が立ち止まったら、飼主はその場で歩くんです。そして、犬が歩いたらまた一緒に歩くんです。番組まで一ヶ月しかなかったんですけど、一ヶ月間何も変えない。ただお願いしたことは、犬が立ち止まったらその場歩きをすることを4人の家族にお願いしました。一ヶ月経って、番組で体がどうなっているか調べたところ、今まで13年間痩せなかったのが、全員痩せてきたんです。その場歩きはバカにしないで下さい。外を歩くのが一番いい。だ

けど、どうしても家の中でという人があれば、ポカポカする程度に温度を加減しておいて、その場歩きをして下さい。ただし、呼吸が苦しくなるようではだめです。呼吸が苦しくなった時は、もう脂肪が燃えていないんです。今日歩かれる方、脂肪を燃やしたい歩き方をしたい方は、呼吸を目安して欲しいんです。呼吸が苦しくなってくるということは、炭酸ガスが出てくるからです。脂肪が燃える時は、炭酸ガスが出ないんです。苦しくないんです。ですから、歩いてちょっと苦しくなったなと思ったら、スピードを落とす。少し楽にする。そして、呼吸が楽になったなと思えば、また少しスピードを上げたりして加減をする。いつも呼吸を目安に、苦しならない程度にということのを頭に置いて歩いて頂けると、かなり脂肪が燃えてくるということです。特に、お腹周りですね。このお腹周りの脂肪は、食事を抜いても落ちないんです。これは、歩くより仕方がないんです。ただし、どんなに一生懸命歩いても飛躍的にウエストが細くなることはありません。今僕は6,000名終わったんです。6,000名はどういう希望者かということ、全員がお腹周りをスッキリさせたい。簡単に言えば、ウエストを細くしたい。こういう方を6,000名集まって頂いて、7秒間だけお腹に力を入れるんです。ギュッと。7秒経ったら力を抜くんです。これを5回繰り返します。そして毎日この運動をして頂きます。更に、二ヶ月続けた場合、ウエストがどれだけ細くなったかを調べるわけなんです。どうなったと思いますか？6,000名の中で一番ウエストが細くなった方は、25cm。(驚きの声) 勝山の方はちょっと反応が早すぎるんです。人の話をもう少し聞いて下さい。このウエストが25cm細くなった方、もともとのウエストは135cmですから、相撲取りのような方でした。まだ、そんなにびっくりするほどではないです。だけど、驚いたのは実はこういうことです。6,000名の中で、ウエストが細くならなかった方はいなかったということです。平均すると10cm細くなりました。驚くことじゃないんです。歩く運動は、生活習慣病といわれるように、糖尿病とか高脂血症、まあ脂肪が多くなったりするとか、肥満とか高血圧とか、そういう病気を予防したり、少し良くしたりする効果はあります。だけど、期待してはいけないこともあるんです。いくら一生懸命歩いても、たるんでいる体はたるんだままなんです。(笑い) これがウォーキングの欠点なんです。いいですか！(笑い) そうすると、今日はウォーキングをしたくなくなっちゃうんじゃないか、まずいですけど。(笑い) ただし、先ほど言ったようにお腹周りの脂肪は減りますから。ただし、飛躍的には減りませんから。こう考えて下さい。体がたるんでいるのは、すぐ脂肪だと考える人がいますが、脂肪よりも実は筋肉なんです。人間の筋肉の中は、70%、7割が水なんです。筋肉が弱いままだと、更に水を溜め込むんです。どんどん溜め込んで、ぶよぶよの筋肉になってくるんです。それが、皆さん方の、いやいや(笑い)、失礼今のは失言、取り消します。(笑い) それが、多くの方たちのこのたるんでいるお腹なんです。そしてもう一つ、たとえばお腹だけの脂肪を落とそうと努力しても、大変難しいんです。実はこれが… もし、どうしてもお腹の脂肪だけを落としたい方は、手術、吸引、掃除機のようなもので取らなきゃいけないから血管も神経も一緒に取っちゃうからなんです。命にかかわってくるんです。だけど、筋肉ならば、二の腕だけとか、お腹だけとか、腿だけとか、一部分だけ引き締めることができるわけなんです。

ウォーキング+今からちょっと一緒にやってもらいましょう。引き締める運動、これを合わせると体が、そんなに頑張らないで！（笑い）まあ落ち着いて、落ち着いて！そうすると体が変わっていく。食事はどうするか、僕がお願いしていることは、毎食ごとにご飯をひと口だけ減らして下さいとお願いしています。去年の5月に、生活ほっとモーニングで、40分かけて僕の1日の生活を紹介されたわけです。朝起きてから寝るまで、なんか歳の割には元気に見えるらしいですね。もうすぐ58になりますけれども、どうも元気があるみたいですね。僕は、家の電話、大学の仕事場の電話、すべて棚の上にあるんです。なぜか、いちいち立って受話器を取らないといけない。それだけではないんです。僕は、電話中は必ずその場歩きをしながらかけているんです。そしてもう一つ、20cmの高さの台が置いてあるんです、箱が。5分以上の電話で、少し長くなるなどと思ったら、箱に乗ったり降りたりしながら電話をかけているわけなんです。そして、今日はこちらへは電車で来ましたが、買い物でどこかに行った時は、出入り口の一番遠いところに車をとめるんです。わずかでも歩くんです。近くにとめれば、それだけで距離が減ってしまいます。特に今は、今日も福井の方から送っていただいたら、大型店が一杯できているんですね。車でそこまで買い物に出かける人が多いでしょうが、できればちょっと出入り口の遠いところへ、すこしでも遠いところへ車をとめて、そして歩けばいいんです。そんなふうにするだけで、少し体が変わってきます。そして、僕は必ずご飯を少なめに。その番組の中で一つだけこれだけは映さないでくれとお願いしたのは、僕の食器なんです。いつも使っている、ご飯を入れたりみそ汁を入れたりする食器、僕の食器はピンク色でキティちゃんの絵が書いてあります。（笑い）ちょっと恥ずかしいですね。なぜか分かりますね！子供用の食器なんです。そうすると、目一杯ご飯をついでも、大人用の茶碗の6割ぐらしか入らないんです。しかし、見た目はいいんですね。一杯についているように感じます。少し少なくする。ご飯はひと口20gあります。1日3回ひと口ずつ減らせば60g、1ヶ月で1.8kg、1年で22kg、それがすべて脂肪だとはいいません。ひと口ずつ減らすだけで、1年にすると7kgの脂肪を作らなくてすむんです。ひと口なら我慢できると思います。そして歩く運動と、これからやって頂く引き締める運動と合わせるとぐんと変わってくるはずです。ただし、この引き締める運動は、本当は体を引き締めましょうというのが目的で、僕は開発したものじゃないんです。一番の目的は、死ぬ直前まで自分の体ぐらいは自分の足で動かしてほしい、食事ぐらいは自分の手で食べてほしい、こういうことを願って作った運動なんです。ですから、目的はそういうことなんです。たまたまその運動をいろいろな方にやっていただいたら、体が引き締まってきたんです。そういうおまけがついちゃったんです。多くの方に願うことは、死ぬまで自分の体ぐらいは自分で動かすということをお願いの運動です。じゃ、今から運動しましょう！手を使いますから、両手を使えるように。まずは、首の筋肉です。首の筋肉が弱くなると、この3kgから4kgある頭を支えられない。そうすると、頭が前に落ちてしまいます。そうすると背中が丸くなってくる。こんな状態で歩いていると、膝や腰が痛くなるだけではなく、見た目が老けちゃうんです。キュッと頭を起こさないといけないんです。なぜ頭が落ちるかという、首の筋肉が弱くなるからです。これは、なかなか鍛えられないんです。そこで、最初は首を鍛える運動と同時に首周

りを引き締める運動。両方の指を組み合わせます。組み合わせたまま頭の後ろにあてます。手で頭を前に押します。頭は手を後ろに押し返します。手と頭と押し合いっこです。わかりましたか？ただし、頭は動かさないで下さい。止めたままおもいきり力を入れ合ってください。よ～い、ハイ！

(実際にやってみる) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7秒ハイ！7つ数えたのは7秒という意味です。数だけ覚えておかないように。時々こういう人がいるんです。「あ、7つだったな」1234567 (早く数えてしまう) (笑い) これじゃだめなんです (笑い) 少し時間がかかりますけれど、7秒間です。1日1回でいいんです。今の運動を1日1回すると、首の筋肉は確実に強くなっていきます。引き締めたい方は、少し休みをおきながら5回繰り返して下さい。それで十分です。次は肩。肩が弱くなると、もう既に経験された方がおみえかもしれません。50肩といわれるように、肩がだんだん痛くなってくる、腕がうまく伸びてくれない、何か物を取ろうとしたら激痛が走っちゃったということがおきてくる。この肩の痛みをつくる原因の一つには、肩の周りの筋肉が弱くなる。これから先70～80になってくると肩の筋肉が弱くなり一人で起き上がることが難しくなってくるんです。わかりますね？大抵起き上がる時は、手を床について自分のこの体の重みを肩から腕にかけながら、ヨッコラショと起きるわけです。肩の力が弱くなると、自分の重みが支えられないから、しっかりと支えられないから一人で起きるのが辛くなっているんです。これはだめです、一人で起きないと。肩を強くする運動を2つやってみましょう。胸の前で手を合わせます。隣りの方の邪魔にならないようでしたら、その肘を上げるようにして、おもいきり押します。よ～いハイ！1, 2, 3, 4, 5, 6, 7秒。もう一ついきましょうか。指と指をひっかけます。おもいきり引っばります。引っばっている時に指を離さないで下さい。隣りの人との関係がおかしくなっちゃいますから。(笑い) じゃ、そのままおもいきり引っばります。よ～いハイ！1, 2, 3, 4, 5, 6, 7秒ハイ。今この運動が終わったら、ハア～と言った人がいましたね。(笑い) この運動は、ハアと言ったらいけない運動なんです。しまった、ちゃんと説明しなけいけなかった！(笑い) 今、ハアと言った方は力を入れている時に呼吸を止めていたはずです。だから、力を抜くとハア～呼吸を止めて力を入れると、二つのことで損をしちゃうんです。一つはおそらくおわかりですね。ギュッと力を入れて呼吸を止めていると、血圧がどんどん上がっていつちゃって危険です。二つめ、呼吸を止めてギュッと力を入れていると、あんまり大きな力が出ないんです。今僕の部屋で勉強している男の子に、室伏広治という子がいます。わかりますかね、こんな鉄の玉をグルグル回して投げる男の子。彼の投げる鉄の玉は、7.26 kg。かなり重いです。それをグルグル回して80m以上飛ばすわけです。その時に4回転します、グルグルと。だんだんとハンマーを引っばる力が大きくなって、彼の手から鉄の玉が離れる時は7.26 kgではないんです。400 kgになるわけです。それをビュッと投げるわけですから、彼が投げる瞬間エイと言うわけです。ハアと息を吐く、その息を吐くのと力を入れるタイミングがパッと一致すると大きな力が出せるんです。力を入れる、息を止めてはいけないんです。彼はもう1回言っているのを知ってますか？ご覧なっただ方わかりますか？最初はグルグル回して手から離れる瞬間に、エイ！って投げる。もう1回は空中に飛んでいる鉄の玉に向かって、手をこんなふう

にしてもう 1 回エイ！って言うわけです。あれは何の効果もないんです。(笑い) あれはただ言いたいんですね。がんばってるぞって！あんなんで飛ぶのなら僕だって飛ばせます。(笑い) 力を入れる時は、できれば普通の呼吸をされていて下さい。そして、どうしても呼吸が止まってしまう人は、僕と同じようにして下さい。小さな声でいいですから、声を出して数字を言ってみて下さい。1, 2, 3 呼吸さえ止めなければいいんです。それで運動してみましよう。今の運動、胸の前で手を合わせてグッと押す運動。これをNHKでよく紹介するんですけど、紹介すると必ず質問がくるんです。今のこの運動はバストアップにつながるんですか？という質問です。(笑い) これは答えが決まっているんです。バストはご存知のように、歳とともに落ちていくんです。

(笑い) そして、歳をとればまた落ちる。一度落ちたバストは二度と上がってこないんです。(笑い) というのが答えだったんですけど、あまりにも夢がないですね、これは。そこで、40 名だったかな、NHKにお願いして、40 名のバストが下がった方、上げたいなと思っている方に集まっていたいただいて、これからやってみましよう一度！運動したら上がっちゃうたんす、バストが。じゃ、やってみましようかね。チューリップが咲いたように、手のひらをこんなふうに広げます。そして、肩の高さで腕をまっすぐ伸ばします。今肘が一杯に伸びてますが、その肘をほんの少し曲げます。ほんの少し。そして、この手首をおもいっすり押し合います。よ〜いハイ！1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 秒。これを 5 回繰り返すんです。そして、毎日これをやっていたいて、これを 2 ヶ月経ってバストが上がったかどうか調べるんです。バストが上がったかどうかをどうやって調べるかという、鎖骨とそれと皆さんは触っちゃいけないんです、次でバレちゃいますから。鎖骨と次乳首なんですけど、こんなとこ触っちゃだめですよ。(かなり下の方を指して)(笑い) 鎖骨と乳首の長さを測るんです。この長さが短くなれば、上がったということです。さあ、この 40 名の協力していただいた方、2 ヶ月経ったらどれだけバストが上がっているか。平均すると 3mm上がったんです。(笑い) まあ、自信もって 3mm上がったと言うんですけど、その 40 名の方は、「なんだ 2 ヶ月で 3mmなの」ほとんどがショックだったらしいですけど。まあ、それでも今までは下がる一方ですよ、二度と上がりませんよと言っていたのが、3mmでも上がれば上がったわけですから、皆さんは大丈夫そうですね。いい位置にあると思います。(笑い) ご近所の方で、バストが下がって悩んでいる方がいたら、わずかだけでも上がる方法があると言って教えてあげて下さい。ただし、この 40 名の方は全員 40 歳代だったんです。50 歳以上の方に効果があるかどうかはわかりません。(笑い) あとは運を天に任せるだけですね。(笑い)

お腹、お腹は例えば歩く時に、いくら腿を上げて歩こうと、いくら歩幅を伸ばそうとまったくお腹は使いません。お腹の筋肉だけは、人間の 1 日の生活の中でどんな運動をしようとも、まずお腹を使うことは難しい。腹筋というのは、なかなか使われない。だから、皆さんのように(笑い)、僕は湯浅といいますけども、湯浅家では代々正直に生きろというのが家訓なんです。(笑い) たるんでくるんです、お腹が。その時に、よく上を向いて仰向けになって上体を起こす、1, 2, 1, 2 とやりますけども、あの運動は残念ながら、やった気分にはなるんですけども、その割には腹筋を丈夫にする効果は少ないんです。もっと効果が出る方法をすればいいんです。これも、椅子に座



ったままできますから、歩いている時にちょっとベンチがあったら、時々そこに座ってキュッキュッと力を入れてみて下さい。それだけで、お腹の力がついてきます。と同時にお腹の引き締め効果も出てきます。お腹が強くないと困ること、60歳を過ぎると一般に男の人も女の人も便秘が多くなってきます。一つは、歳をとると水を溜め込むことが難しくなってきます。便そのものが硬くなってきます。もう一つ、お腹の運動がほとんど出来ないから、だんだんお腹の力がなくなってきてグッと気張ってもウンチを出せなくなってくるわけです。これが困るんですね。お腹は強くしないといけないし、同時に正しい水の摂り方も覚えていかなければなりません。今僕たちは、厚生労働省を通して、正しい水の摂り方を知ってもらいましょう、多くの国民に知ってもらいましょうと働きかけをしています。簡単です。寝ている時はちょっとできませんね。目が覚めている時は、必ず2時間ごとに、コップ半分から1杯の水分を摂るという習慣をつけないければなりません。2時間ごと、およそでいいですよ。およそで結構ですから、2時間ごとにコップ半分から1杯分の水分を摂るという習慣をつけて欲しいんです。ペットボトルというものがありますから、その中に適当に水やお茶を入れておいて飲めばいい。こんなことを、今思っています。そして、お腹の筋肉を強くする。さあ、やってみましょう！両方の手を重ねます。手のひらを下に向けたまま、そして手のひらを右の膝において下さい。腿じゃなくて、体前に倒していいですから、なるべく膝小僧において下さい。そして、今手を乗せている右足の裏を床から離します。宙に浮いてますね。その足をおもいっきり下に手で押します。だけど、足は宙に浮いたままです。おもいっきり押します。よ〜いハイ！1, 2, 3, 4, 5, 6, 7秒。ハァと言っちゃだめなんですよ。(笑い) せっかく説明したのに。(笑い) この運動をすると、多くのお腹より腿がすごい力が入ったように感じているでしょうけど、その通りです。腿にも力が入ります。そして、最近ちょっと流行してますね。大腰筋という腰周りの筋肉にぐっと力が入ってくるから下腹部の締まりが良くなってきます。そして、思いっきり力をいれていただければ、お腹の筋肉は間違いなく力が入ってカチカチになっています。次はこうしましょう。両手を重ねたその手を今度は反対に左の膝に乗せて下さい。ちょっと見てください。グッと力をいれていますけれども、僕が7秒計ったら、そのまま力をいれておいてください。そして、片方の手と足で今力を入れています。僕が合図したら、上の手だけ離して力を入れたままですよ。お腹を触ってもらいます。いいですね。はい、じゃ両手を重ねて左の膝に乗せて足を挙げて、おもいっきり押し合います。よ〜いハイ！1, 2, 3, 4, 5, 6, 7秒ハイ！力入れたままお腹触って下さい。硬くなってるかどうか分かりますか？どうですか？どうですか？は〜いいいですよ！今日行った中で僕の一番嬉しい時間なんですよ！今どうですか？硬くなってますかと言ってずっと一回り見たんですが、おもいっきりうなずいてくれた方は、勝山はゼロでした。(笑い) なんとなく僕と目が合っただけがなかったから頭が落ちちゃった！(笑い) これがちゃんと筋肉が硬くなっているかどうか調べる機械があるんです。皆さん方が今おもいっきり力を入れてたとすると、お腹の筋肉は力が一杯入ってカチカチだったんです。ほとんどうなずいていただけなかったのはわかります。お腹の筋肉はカチカチ、だけどその上に付いている脂肪が厚すぎて(笑い) 何を触っているかわからないんですね(爆笑)。いいんです。よくあ

ることですから、大丈夫です。(笑い)

そうしたら、先ほどの話、いいですか！お腹周りをすっきりさせたいければ、歩きます。ご飯は少し減らします。そして、今の運動をしていって下さい。これだけ続けるだけで、お腹周りは相当すっきりしてきます。なぜこれだけお腹についてしつこく今日僕が話をするかといたら、お腹が太くなってくると少し命にかかわることが起こってくるんです。目安だけ言っておきますから、今日よかったら家に帰ってやってみて下さい。巻尺を用意します。皆さん方の体型が、良い体型なのか、ちょっと問題の体型なのかは巻尺1本でわかるんです。(笑い) 最初、このことを当時の厚生省から僕達が頼まれた時には、良い体型か悪い体型かを多くの国民が一番簡単な方法で分かる方法を作ってくれと言われて、あっこれはウエストとヒップを調べるといいと、これだったら誰でも測れるだろうということで作ったわけです。最初の報告書は、ウエストは正面から見てクビレのあるあたりに巻尺をあててウエストを測る、ヒップは横から見てお尻が一番出っ張ったところに巻尺をあててヒップを測る、と作って厚生省に出したら、一週間ほど経ったらその報告書が戻ってきたんです。なぜか、ウエストが測れない！(笑い) よく考えたらクビレのあるところに巻尺をあてて下さいとある、クビレがわからないんですね。(笑い) そこで、今はこうします。おへそ、へそに巻尺があたるようにしてウエストを調べます。服を作ったりする時とは違うかもしれませんが、とにかくウエストはおへその上に巻尺をあててウエストを測る。ヒップは横から見て一番出ているあたりに巻尺をあてる。そして次です。ウエストとヒップを計ったら割り算をします。ウエスト÷ヒップいいですか！ウエスト÷ヒップ間違えないで下さいね。上から下を割る。男の人と女の人との目安の数値が違います。男の人は覚えやすいです。1、ウエスト÷ヒップが1ということは、ウエストとヒップが同じ太さ、ずん胴ですね。(笑い) 女の人、ウエスト÷ヒップが0.8、いいですね。それぞれ割った数値が、男の人は1より大きいかどうかだけみます。女の方は0.8より大きいかどうかだけみます。もし、男の人でウエスト÷ヒップが1より大きくなっていたら、女の人で0.8より大きくなっていたら、これはちょっと危険な体型ですよ、すなわちお腹周りに脂肪がついてきて、少し危険ですよということを意味するわけです。じゃ、太くなってきたらどうするか、一つは歩くことです。一つは今のようにお腹に力を入れる運動をすることです。これ続けることによって、なるべく元気で長生きできる体型になってほしいわけです。足、脚力、よく毎日歩いているから足腰丈夫だという方がいますが、基本的にこれは×印です。どんなに歩こうと、平坦な道をただ早歩きするだけでは足の老化を止めることはできないんです。もし、足の老化を少しでも止めてみたい方はこういう歩き方が薦められているんですね。(先生実演 大またでドンドンと体重をかけながら歩く) いいですか！そうすると1回1回体重がかかって脚力がつくんですけど、こんな歩き方で1分も2分も歩いたら周りがどう思われるかわからないし、えらいですね！そこでどうするか。よくこういう人がいますね。最近、脚が弱ってきたから、もうエレベーターやエスカレーターは使わない。階段をつかうようにしたい。これも専門家の間では×印。足腰が弱った人はエレベーターやエスカレーターを使わないといけないんです。階段をめざしてはいけないんです。なぜか、足腰が弱ったということは、もう既に運動不足だからです。この人は、階段を

ゆっくり昇ったとしても1階分昇ただけで血圧が確実に20から30上がってしまうんです。危険です。もし、運動だということで階段をちょっと急ぎ足で昇ると、昇りきった時には血圧が200を超えることがあります。そして倒れる人が毎年日本でたくさん現れるんです。もし、皆さんの中で最近ちょっと足腰が弱ったなという方は、これからショッピングに行かれた時には迷わずエスカレーターに乗ってください。そして、僕のやり方です。僕はエスカレーターをよく使います。エスカレーターに乗ったら手すりを持つ、両膝を中ぐらいに曲げます。このまま乗っているんです。大抵いろんな人に振り向かれるんですけどね！（笑い）気にしない、気にしない。自分のためですから。これでいいんです。1階昇る分だけ、わかりますか！集合写真です。たくさんの人で写真を撮る時に椅子がない時は、前の人の中腰でかがんでくださいと言います。もたもたしていると、足が震えてきて立ちたくなってくるんです。なぜかわかりますか？膝を伸ばしてまっすぐ立てば、脚にかかる重さは体の重さだけなんです。膝を曲げると、テコの作用といいますか腿にかかる重さは、体の3倍から5倍になっちゃうんです。だから運動になるんです。しかも、中腰で1階分ぐらい昇っていくうちに血圧が高くなることはないんです。ですから、安全に確実に脚を強くできるわけです。そして、この運動を2~3週間続けると、まず間違いなく脚が丈夫になってきます。それから階段を使えばいいんです。あわてて階段に向かわないで下さい。まず2~3週間はこんな姿勢をとり続けます。これも7秒でいいですよ。7秒間だけ。そしてしばらく休んだら、もう1回ならいいでしょうね。あるいは、1回だけエスカレーターを中腰で乗ってみる。あるいは、エレベーターを使うときはちょっと中腰で乗ってみる。信号があると。赤信号になります。赤信号はボーっと待つ場ではないんです。赤信号は必ず中腰で待つだけで十分です。（笑い）そうすれば、間違いなく脚が丈夫になりますから。歩いていて、赤信号に出会ったら中腰でちょっと待ってみる、これだけでも足腰丈夫にできますよ！さあ、ウォーキングはいくら早歩きしても、自己の転倒する予防には比較的役立ちにくいんです。なぜかというと、素早い動きはしないから。そこで、これは椅子に座ってちょっと補強しておきましょう。今から足をバタバタしますから。ちょっと周りを片付けておいて下さい。じゃ、最初は軽く座ったままいいですか！よ〜いハイ！（ドンドンとゆっくり）はい結構です。これは皆さんお上手ですね。次、今度はよ〜いハイと言ったら、できるだけ早く足をステップします。貧乏ゆすりではだめですよ。必ず足を上に挙げてくださいね。そして、できるだけおもいきり早くやってみましょう。3秒間だけです。呼吸は多少止めても大丈夫です。じゃ3秒間いきますよ！よ〜いハイ！（はやく足を上に挙げる動作を早くする）

ハイ！1, 2, 3と数えて20回ステップを踏めた人？（笑い）あっ数えてなかったか！（笑い）実は末次慎吾君とか、野球のイチローさんとかにこのテストをやってもらうんです。そうすると、3秒間あれば1, 2, 3と数えると軽々と20回やっちゃいます。今皆さんの足音を聞いていたんですが、遅すぎるんです。（笑い）もう少し早くないといけないんです。じゃもう1回やってみましょう。数は数えなくてもいいですからおもいきり早く！よ〜いハイ！（ダダダダー）ハイ！いいですね。（笑い）そうすると、歩いていて時々ベンチがあったら座っておよそでいいですから、3秒間ぐらい

足を動かして下さい。そうすると、何かにつまずいてもパッと足が出ます。転ぶ確率が少なくなってきました。ウォーキングをしている方なら、こんな運動を加えて下さい。骨を丈夫にしたい方、この方のウォーキングは歩いている途中にほんの6歩でいいです。6歩、(先生実演)と少し力強く地面をたたくようにして6歩、左3歩右3歩、それだけで十分です。骨はカルシウムを摂って強くなって来るんですけども、カルシウムを摂るだけでは骨は強くできないんです。カルシウムを摂ったら骨に力を加えないといけないんです、力を。覚えて下さいね。靴をしっかり履いて、踵からつくようにして少し力強く、ドン、ドン、ドン、ドン、ドン、ドン はい結構です。3歩、これだけを1日1回どこかでウォーキングの間に入れば、骨は丈夫になります。難しいしくみはいりません。とにかく、骨を丈夫にするためにはただ歩くのではなくて、時々3歩ぐらい力強く地面をたたきつけるように足をつけて下さい。慣れてきたら5歩にして下さい。片側5歩です。合わせて10歩。そうするともっと効果が出てきます。ただ歩くだけではなくて、ほんの少し、ドンドンと力を入れるだけでかなり変わってきます。さあ、ここで最後にしましょう！10分でいいんですね！もうすぐ終わります。もう一つ覚えてほしいのは、時々歩いている時こういうことをしてほしいんですね。最近背中が丸くなった方がたんさん見られると先ほど話しましたが、できれば肘をこんなふうにして、肩甲骨を背骨に寄せ付けるようにして、この姿勢で歩くんです。(実演、笑い) 背中が丸い人はなんとか伸ばさないといけない。わずかな歩数で結構ですから、ちょっと伸ばすようにすればいいんですね。そして、これが最後。できればリラックスしてほしいのが一番なんです。高見盛ってご存知ですか？相撲取り、彼はドンドン、ウッウッとやって勝負に出る。彼はやりたいんですあれを。相撲協会は止めさせたいんです。そこで、この間彼の測定をしたんです。いったいドンドンとやったらどうなっているか、脳波を調べるとリラックスしているんです。リラックスというのは集中力にも繋がります。だけどよく調べたら、彼のリラックスはし過ぎなんです。だから、土俵の上でコロッと負けちゃうんです。(笑い) もう少し緊張感があつた方がいいんです。今回のアテネオリンピックで柔道の選手たちが、さあこれから戦うぞという時に、畳の所で手を下について膝を軽く曲げて、この時に指導者の方が後ろから背中をバーン、バーンと叩いた、あれは僕達なりに見ると、ジェイコブソンの法則といって、叩かれる時に力が入る、叩かれたらある時選手はフッと力が抜ける、叩かれる時はグッと力が入る、抜ける。すなわち、筋肉というのは力を入れる状態をしばらくおいておいて、フッと抜くとリラックスできる。これが緊張感を維持してくれるんですね。高見盛を知っている方は、高見盛をイメージして、知らない方は僕の真似して下さい。最後はこの運動で終わらしましょう。両手をこうして肩を引き上げるんです。肩に力が入ってます。腕もしっかり力が入ってます。このまま10秒間、力を入れた状態を続けておいて、10秒経ったらしっかり口から息を吐きながら、肩、腕の力をゆっくり抜いていきます。よ～いハイ！(実際にやってみる) はい結構です。こんなことを時々やるだけで、なにか筋肉の緊張がほぐれるんですね。とにかく、歩いた後、歩いた後は案外と筋肉は緊張していますから、終わった後はキューと力を入れてゆっくり抜くということを数回やってから終わってみて下さい。歩くというのは非常に良い運動ですから、是非是非続けるということ、今日は歩く運

動以外の話はかなりありましたけれども、是非それらを加えながら歩いていただけると、ずっと体が変わっていくと思います。じゃ、僕の話は一度ここで終わらせて頂きます。どうもありがとうございました。(盛大な拍手)

### 【会場からの質問】

Q：後ろ歩きとか自転車は効果がありますか？

A：あります。いつも前を向いて歩いていると、そのための筋肉しか使わないんです。だけど、後ろに下がるといつも使わない筋肉が使うようになってきます。できるだけたくさんの筋肉を使ったほうがいいわけです。同じく自転車に乗っていても、歩くのとは違った筋肉を使っていきます。ですから、なるべく、体の中には400という筋肉があるんですけども、なるべくたくさん筋肉を使ったほうがいいわけです。ただし、後ろ向きも自転車は転ぶことがありますから、十分注意してやってみて下さい。僕は、後ろ向きを指導する時は、明らかに慣れている廊下を使って、壁に手をあてて、そして壁に手を添いながら後ろに歩いてもらいますけれども、是非よかったらやってみて下さい。それから、もう一つお薦めなのは、階段を後ろ向きに上がることは良い運動なんです。これも一つ覚えておいて下さい。ただし、転ばないということに注意しながらやってみて下さい。

Q：歩く時ですね、足の形がですね、外に向けて歩く場合と多少無理をしてでも真っ直ぐにして歩く場合とどちらが良いのでしょうか？

A：一概にどちらが良いとは言えないんです。体の形というのは決まっていますから、例えばつま先を外に向けて歩くのに慣れている方が、内に向けて歩いてしまうと、ひょっとして骨の形が変わってしまいます。無理な力がかかってしまうことがありますから。まず基本は、15分歩いてもどこにも痛みがない歩き方をやってみて下さい。1分や2分では分かりませんので、15分ほどある歩き方をしてみると、例えばつま先が外に向けて歩いている方はすこしまっすぐにしようという時は、できるだけ安全な道を選んで、まずつま先を前に向けて歩いてください。それで、大丈夫だと確認できたら続けたらいいと思います。どの形がいいのかは一概には言えませんので、それだけ注意して下さい。よろしいでしょうか？

Q：膝の障害があってスイミングに行っているのですが、いいのでしょうか？また、どのようなことに注意したらいいのでしょうか？

A：膝の痛い方で注意してほしいのは、平泳ぎです。クロールなら問題は少ないです。膝の痛い方が、水の中を使うのは非常に良いと思います。一つの理由は、

例えば水にここまで入っているとすると、下にある部分だけ軽くなります。グンと膝にかかる負担が少なくて、水という抵抗がありますから運動になってきます。それがいいと思いますが、問題はその水の温度です。あまり冷たい温度の中でやると痛みがおこる場合がありますから。そこらへんを一つ注意してほしいことと、できれば水の中を歩かれる時は水中専用の靴を履かれることをお勧めします。それが無いと、時々起こりますが滑っちゃって、更に痛めてしまうことがありますから、必ず滑り止めがついた靴を、これ運動具店に行けば売っていますから、できればそれを履かれて確実にロープを持つなり、壁を持つなりしてやればいいと思います。それからもう一つ、椅子に座ったままよくやる方法ですが、椅子に座って足を前に出すという、これだけで膝が強くなりますので、そんなことを合わせてやってみてはどうでしょうか。それで、十分いいと思います。

Q：年齢とともに筋肉が衰えますね。年寄りには年寄りの運動、例えば7秒を少し短くするとか…どのような運動をすれば、効果があるのでしょうか？

A：筋肉は死ぬまで運動すれば、今よりも良くなるというのは間違いないでしょう。僕がやっている7秒というのは、安全な運動だということで取り上げたわけです。ですから、できればもう少しダンベルを使ってみたりとか、時々膝の屈伸を試してみたりとか、こういう運動を加えながらすることを勧めます。ただ、どうしても膝の周りに不安を持っている方は、まずじっと関節を動かさない運動でした方がいいと思います。そんなふうにしてやってみてください。歳を理由にしない方がいいと思います。もう80だからだめだということはないんですね。僕が今まで関係した中では、金さん銀さんという方がおみえになりましたが、100をゆうに超えても、運動したらちゃんと筋力が上がっていきました。ですから、年齢はあまり気にしない。ただ、年をとれば若い人ほど効果は出ませんから、まあそれ相当の効果しか出ませんが、いろんな筋肉トレーニングがありますから、是非そういうものやってみていいと思います。よろしいでしょうか？例えば、三浦一家はアンクルウエイトといって、足首に錘を撒いて普段歩くことをされていますね。そういうものをスポーツ店に売っていますから、もしよろしかったらいろんな方に相談しながら使っていただければいいと思います。

Q：アンクルウエイトですが、外出する時もしていた方がよろしいのでしょうか？

A：僕が今薦めているのは、外に出かける時は止めてください。危ないですから。もし何かあったら動きませんから。そして、階段をたくさん使わないといけない時は止めて下さい。できれば、家の中で使って下さいと僕は勧めています。それだけでも十分だと思います。ただ階段の昇り降りがある時は、ちょっと危険ですから注意したほうがいいと思います。今話しに出たアンクルウエイトと

というのは、足首に巻く錘です。これで負荷をかけながら、足を強くしようというものですけれども、少し安全な場所を選んで使われた方がいいと思います。少し宣伝になりますけど、先ほど本の紹介がありました。もしよろしければ毎週土曜日には、読まれている方は少ないかもしれませんが、朝日新聞というものがあります。あれに土曜日だけの特集の新聞が出ます。B e e というやつです。あの中に、毎週僕はリフレッシュというものを書いてますから。その中に必ず2つの運動を絵にして文章で説明してありますので、もしよかったですら土曜日になったら、チラチラと見てみて下さい。

司会 それでは、先生ありがとうございました。大変得をした気分になりました。(会場 割れんばかりの拍手)

[湯浅先生が今年出された主な著書 紹介]

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 1、「ひねり運動」7秒ダイエット      | 講談社       |
| 2、決定版 快適ウォーキング        | 岩波アクティブ新書 |
| 3、湯浅式「ながらトレーニング」で若返る！ | 小学館文庫     |