

# 消防団健康マガジン

Presented by  
*Di treha*

HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

2014年(平成26年)11月1日発行 | 季刊・4回発行 | 第14巻 第2号 | 通巻47号 | 編集兼発行人／平澤良一 | 発行所／株式会社トレハクラ | TEL:03-5963-5121 FAX:03-5963-5127  
〒115-0055 東京都北区赤羽西1-36-14 エミネンスクワード5階 | E-mail: info@shobo.jp | http://www.shobo.jp | 印刷／㈱ミズカミ

秋

# 医者いらすと健康法

## スーパー高齢者を目指していくこう

SF映画で登場する「スーパー高齢者」。現実には、災害救助や消防士等が人の命を救うスーパー高齢者といえよう。実は、世の中にアンチエイジングのモデル・スーパー高齢者がいるのをご存じだろうか?。

### ■陸上の国際大会

多くのスポーツがあるが、その基盤は陸上競技にある。身体の鍛錬や準備運動には、ランニングが基本。誰もがより速く・より遠くを目指し、走り、跳び、投げている。

その陸上を愛し長年続けていたのがマスターズ陸上選手達だ。マスターズ陸上には世界組織があり、このたび、アジア大会が岩手県の北上で5日間開催された。国内外から

3000人が参集(図)。私もその一人で、短距離選手、アンケートを行う研究者、医務室ドクターとして参加した。

大切なのは勝負や競技成績ではない。諸外国の友人らと再会を喜び語り合い、人生の意義を共有していくことだ。各国の国旗が翻る中、地元の小学生との交流も。国籍の関係なく応援合戦が展開され成功裡を収めた。これらが将来、国際理解と親善につながっていくだろう。

### ■スーパー高齢者

10年来、マスターズ選手を調査してきた私は、日本マスターズ陸上連合の普及部長に。現在、裾野を広げる方策を検討し実践中だ。なぜ、日本選手が80~100歳で世界記録を数多く保持しているのか、次第にわかつてきた。その3本柱を示してみよう。

Ⓐ 食事…蛋白質を多く、糖



「スーパー高齢者」の  
50の習慣  
心も体も  
30歳若返る

人生後半を  
超ポジティブに輝かせる  
秘訣を初公開!

30歳 100歳も  
同じでいい  
「スーパー高齢者」の生活習慣を参考に  
年齢重宝せよ!  
年齢重宝せよ!  
年齢重宝せよ!



板東 浩 氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「Dr.板東の音楽療法シリーズ」など。印刷物は1500点以上。

野原重明先生がご推薦下さった本が出版された(図)。中にはスーパー高齢者に学ぶコツとして、いろんなⒶⒷⒸが満載されている。どうか参考にされたい。なお、諸先輩方の助言により、私自身も今後ずっと走っていきたいと思う(図、筆者80才)。

Ⓑ 運動…日常的に運動習慣を続け、四季の運動頻度や時間はほぼ同じである。

Ⓒ 心理…うつや不安が少なくて、スポーツの価値観を認識し実践している。