

中経 論壇

経営支援NPOクラブ理事
山本 章博



コロナ禍の影響でステイホームの時間が増えたため、必然的にテレビに目がいく機会が多くなった。つい最近の某テレビの健康番組で、男女共に握力が低いと死亡リスクが高まるという内容を放送していた。

視聴された方もおられると思うが、その概要は、福岡県久山町でおよそ60年にわたって、住民の健康診断結果を記録し続け、そのデータを解析した結果、なんと血圧や血糖値と同じように、「握力」が全身の健康状態の目安になる

データが得られた、というものである。加齢と共に筋肉量が減少するというデータは、過去にも多数報告されているから、筋肉量が減れば、結果的に握力も下がることは容易に推定できる。

番組で面白かったのは、握力上昇に役立つ対策は、①日光浴をする、②ほうれん草を食べる、③腕立て伏せをする、④スクワットをする、の4つの内どれかという設問だった。番組の回答者は①、②を上げる人が多かったが、正解は④であった。番組が用意した被験者には、3週間腕の筋肉を使わないよう、箸より重いものを一切持たない生活を送ってもらう一方で、スクワ

握力低下で高まる死亡リスク

ットを続けてもらった。

そして、握力計で測ると、何と15%以上握力が増したという。理由として、

「血液中で増加したタンパク質同化作用をもつ物質が、上半身や掌の筋肉も強化したと思われる」と大学教授がコメントしていた。被験者が若者2人だけという不満が残ったが、上半身の筋肉を強化するためには、下半身を強化することが重要という結果に改めて注目した。という

「2度目の断裂をおこせば、超高齢者は寝たきりに直結する」と脅かされ、ラケットを孫に譲る羽目になった。仕方なく、それより身体に負担の少ないゴルフを再開したが、飛距離は大幅にダウンしていた。ゴルフで飛距離を伸ばすには、左手の握力強化が有効だと聞きかじり、テニスボールを握る訓練などして握力の強化を図ったが、一向に改善しなかった。

その時、家族から

握力を強くするためには、下半身の筋肉を鍛えるべきだということを知ったのは、コロナ禍で巣こもり状態が続いたため、テレビとの付き合いが長くなったおかげ、というのも皮肉なものであるが、早速、下半身強化トレーニングを開始することにした。長期低落傾向にあるゴルフの飛距離対策として有効かどうかはともかくとして、死亡リスクを減らし、健康寿命を延ばすことに繋がれば、自分のためにも、家族のためにも、国の医療費を削減するためにもありがたいことだと思っている。

下半身強化で健康寿命延長を