



冷酷な現実？を踏まえた行動変容

1時間20分18秒、お恥ずかしい話ですが1月末に開催された若潮マラソン10キロ部門での私のタイムです。時速では7・5キロ、急いで歩いているのと殆ど変わらない速度ですが私にとっては精一杯の結果でした。最近運動らしいことは疎にせず、睡眠不足や不規則な生活を送っていることから、家族からは『絶対に走らないで!!』と言われる様な状況下での成績です。自分でも前日まで参加を迷いましたが還暦を間近に控え、自分の現実を見つめ直す意味での挑戦となりました。然し結果は散々なものであり、折り返し5キロ地点では辛うじて28分台のペースでしたが後半は足が動かず、余りの遅れに心配された方々がコース途中まで迎えて来るあり様でした。

ところで年齢を重ねることにより、人間はその身体機能が低下します。成長期には体力も気力も昂りますが30歳代から体力は確実に低下、若い頃には簡単にできた事も不可能になってきます。その事を確かめる為には自身を再評価する作業が必要となり、自らの能力低下を素直に受容する事が、生活習慣を見直す大きな動機付けにもなります。私の場合、悔しいですが一緒に参加した同年代の友人とは20分の差が出ました。走る前は負けないつもりでしたが、現実には冷酷なものです。その友人は毎日運動し努力していたのかも知れませんが、私のタイムを見て優越感からか涙を浮かべ笑っていました。皆さんも身体の機能がどこまで損なわれているかを自覚されていますか? 『年だから仕方が無い』面もありますが以前には出来た事が不可能になる事態に直面した時、それを諦めるのか、何とか機能回復を試みるのかは貴方御自身の気持ち次第です。冷酷な現実を踏まえ前向きに行動すること(行動変容)は極めて骨の折れる事ですが『悔しさをバネにするのも有効な手段である』と負け惜しみを言っている状況です。また来年も再挑戦? それとも身の程を弁えた方が良いか? 悩みは尽きない今日この頃です。

目次

特集

診療内科からみる睡眠障害「不眠症」 1

新風—千葉県の最新医療情報紹介—
重粒子線がん治療 4

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~
セーリング (ヨット) 千葉県セーリング連盟副会長
國府田 由隆さん 6

スポーツコーナー
夏のダイエット 8

百楽カフェ
「五十肩」ってどんな病気? 9

医と食育
6月は食育月間・食品便利図のご紹介 10

ひとこまストーリー
エピソード3 親の学び 12

こども相談室

熱性けいれん 13

千葉県インフォメーション

がん検診受診促進企業連携事業
H22年度における肝炎医療費助成の拡充について 14

こころのカルテ

こころの健康のために 16

情報ファクトリー

糖尿病 ー良い治療と連携パスー 17

病気と食事

高血圧症 18

旬食野菜クッキング

トマト 19

インフォメーション

公開講座・ネーミング決定のお知らせ 20