

月刊 Health & Fitness

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 TEL 03-5858-2111

□十日町事業所〈十日町体力づくり支援センター〉 □塩尻事業所〈ヘルスパ塩尻〉 □君津事業所〈君津メディカルスポーツセンター〉

□滑川事業所〈滑川室内温水プール〉 □袖ヶ浦事業所〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉 □東京事業所1課 □東京事業所2課

Health&Fitness(ヘルス&フィットネス)は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。

特別コラム Vol. 65

『健康づくりの“今”』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただきました。今回は「北米肥満学会で感じたこと」についてご紹介いただきました。

肥満手術とダイエット食

北米肥満学会(TOS)の年次集会には今回(2017年11月)で3回目の参加です。今回は、胃のスリーブ術・バイパス術など肥満外科手術が流行っていることに驚きました。今回は、術後のリバウンド防止を企図したドリンク(フオーミュラー食)、プロテインバー、クッキー、パウダー、各種の味を添加したチョコやキヤラメル(スナック)、錠剤など、そして数々の手術用器具が多数展示されていたこと(企業の数は200社程度あるように感じました)に驚きました。文明の発達により、人は飢餓か

ら脱出して飽食(豊食)の恩恵を享受するようになりましたが、現代は生活習慣というよりも、生活環境の著しい発展による影響を受けて太り出した肥満者のほぼ全員を危険人物(High-risk者)と強引に決めつけ、説得して手術を施行する時代です。日本にもアメリカの影響が及んでおり、内科医や栄養士の中には手術に対して疑問を呈する人が少なくないものの、その潮流は止められない状況にあります。食事や運動に比べて、手術では一気に痩せられ、かつリバウンドも少ないというのが売りですが、術後に待ち受けているのは先述のような



商品販売ビジネスなのです。

肥満と痩せ

肥満になった人が悪い(自己責任)と言われれば、それまでですが、肥満者は研究材料、医療(手術)材料、そして食品産業やフィットネス産業の格好の顧客にされてしまっているように感じられます。言い方を換えれば、弱者虐めかも?もう一度、原点に立ち返って「生きる」とは、食べるとは、医療とは、健康産業とは?」を問いただすことが必要ではないでしょうか?死亡率は高度肥満者より高度痩身者で、また高コレステロール者で高いですが、痩せや低



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授 田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

脂血症への注目度は低いままです。この先、肥満と痩せのどちらが科学の恩恵を受けていくことになるのか、自問自答を繰り返しているところでもあります。

【編集後記】

1月号は君津メディカルスポーツセンターで日タトレーニングに励んでいる平野さんのドラゴン日本一を祝い、同氏にインタビューした。同氏は巨人・大鵬・卵焼きの世代。野山を駆け巡り、蜂やうなぎ、どじょう、蟹、アサリ、魚、そして山菜をとり、それが食卓に並んだそうです。昭和のよき時代の風景が目に浮かんできます。素敵なお話ありがとうございました(K)

平成30年新春 特別インタビュー

2017年度ドラゴン日本大会優勝 平野正行氏 快挙達成!

平成29年8月にLDJ主催のワールドロングドライブ選手権が大崎ゴルフ倶楽部(宮城県)で開催され、グラントシニアリーグ部門で見事優勝した。同氏は君津メディカルスポーツセンターの会員になってから今年で17年目を迎える。61歳の今、更に進化を続ける同氏に選手コース神田ヘッドコーチがインタビューした。

神田(以降、K) 平野さん、ドラゴン日本一おめでとう、ございます。冠にワールド、日本と名前がつく大会で優勝ともなると喜びもひとしおではないでしょうか。それにしても日焼けで真っ黒ですね。



平野(以降、H)(笑顔で) これまでも色々な大会でドラゴンチャンピオンになっていますが、日本一となると、やはりうれしいものでしょうか。 K 初ゴルフはどうでしたか。 H ろくに練習をしたこともないのでスコアは116だったと記憶しています。ボールが曲がって飛んでいくことにはじめは「・・・?」って感じでしたが、安定的に曲って飛んでいたのそのうちになんとかなった、という

きつかけは接待ゴルフ

K とところでゴルフのきつかけをお話いただけませんか。 H 21歳頃、勤務先の社長がゴルフ好きで『ゴルフは接待の必須科目』とか理由を色々付けられ、嫌々はじめました。その頃、サッカーに夢中であった私は仲間たちとクラブチームを結成し、関東リーグ昇格を目指していたときでした。

28歳でサッカー監督

K そこからは波乱万丈の人生? H そうなんです。波乱万丈(笑) 25歳で結婚。子どもも誕生して。ここから人生が一転しまして。父親が他界して「仕事一筋」

のがデビュー戦でした。周りはゴルフ上手の方ばかりで、接待するはずがどうであったかは疑問が残るところでしたが。 K それでゴルフを止めようと思わなかったのですか H そこでですよ。悩みましたよ。所詮、スポーツマン。負けず嫌いの性格もあり、ゴルフ接待で出世できるなら、との思いから練習場に通い始めました。

K 練習場に通い始めてからスコアはどうになりましたか。 H 1年目で40台。2年目では30台。社長も驚きを隠せなかったようです。社長からゴルフ会員権を譲り受けて、即、競技ゴルフに参戦し始めました。3年連続で2位と優勝に手が届くところまで行きました。 H (神妙な顔で) 神田さん、世の中すべてが順風満帆にいけばよいのですが、現実はずいぶん違いますよ。

