私の真向法体操心掛けと健康心得

寄稿日　2022.7.14
平塚真向会　井関匠三

朝日新聞（2022 年 6 月 24 日朝刊）によると昨年 1 年間認知症による行方不明届者は１７,６３６人で 70 歳以上が９４％を占める。9 年連続で増加傾向にある。要は外出して帰宅の道が分からなくなってしまったことで家族が警察に届けたということです。

このような事態を避けるために私は一番大切にしたいことは心身の健康です。健体康心を可能な限り保持し続けることです。これが出来ないと何のためにいかに生きるかという願いも叶えることが難しくなります。
そのためには先ず身体的には全身の血管（地球 2 周半の長さがある）の血流をよくして人間の体には 60 兆個あると言われている細胞に酸素をいきわたらせ、ホルモンの働きを活発にして新陳代謝をよくすることです。
具体的には全身の筋肉の柔軟性をよくすることで、その方法は 2 つあります。
　瞬発力―各種ストレッチ、真向法
　持続力―水泳、登山、ランニング、ウオーキングなど
真向法体操に出会ってから約 20 年になる。腰痛もなくなり、自分なりに健康でいられるのは真向法体操のお陰と感謝しています。今ではすっかり生活の一部で体操が習慣化しています。

真向法体操を行う際、諸先輩の助言をもとに心掛けていること
・ゆったりと大きな動作で行う。
・義務感を持たず自分の健康のために楽しくのびのびとやる。
・人と比較せず自分のペースで行う。
・少し痛いと感じるまで伸ばす。
・動作のつど呼吸を意識する。（脳神経に働くホルモン（セロトニン）の流れがよくなる。
　―脳科学者の有田秀穂氏の「セロトニン生活のすすめ」などを参考）
・体調不良の時はやらないで休む決断も大切。
・いい加減な中にも長く続けること。生活習慣の一部となるように。
など。
さらに、健康保持に関して真向法体操とともに持久力をつけるために、ウオーキング（6000 歩/日程度を目標）を銀座コースとか山手コースとか自称して自分のペースで楽しんでいます。

江戸時代の漢方学者の貝原益軒が「養生訓」で
１．久しく安座すべからずーいつまでも楽な姿勢で動かないのはよくない。
２．身は心の器なり、動かして労せしむべし。
３．心は悩みや怒りを避け、楽しむべし。
　　など
中高齢者の日常の心構えを述べていて、この考え方は現在にも通じるものと思っています。

健康に関する普段の心得
・心の持ち方が大切。
・検診の数値に一喜一憂することなく、自分自身が「健康」と感じること。
・やりたいことを成就するのに最も適した状態であればよい。あまり数値は追わない。
・病気に対してまずは、**予防が大切。**
・身体機能低下による不慮の事故に遭わないよう十分留意する。―老年期に怪我すると回復が遅く、怪我の程度によっては再起不能で寝たきりになる場合が多い。
加齢により肉体の老化が進み、バランス感覚も悪くなり体も弱ってきます。いままで出来ていたことが出来なくなり、辛い面が次第に出てきます。
上手に老いる秘訣として米国の研究グループが下記の 3 項目を挙げています。
１．病気にならないように予防すること
２．加齢による心身の衰えを上手に予防すること
３．趣味やボランティアを通じて積極的に社会とかかわりを持つこと
　　など。私は参考にしています。
具体的には各個人によって、体質　遺伝　生活習慣　環境などが絡んでいて異なりますが、例えば
１・の場合は、自分に適したサプリメントを摂取するとか、食習慣に注意するなど
２・の場合は、日常の食に通じる歯の治療を早めに心掛けるとかなどいろいろなケースが考えられます。

厚生省白書によりますと 65 歳以上で認知症の人の数は約 600 万人（2020 年）で 2025 年には約 700 万人（5 人に 1 人）になると言われています。86 歳になった現在とこれからの行く末を想い、諸々の情報を参考にさせていただいて私なりに考えを整理してみました。

真向法体操はじめるにあたって何かの参考にしていただければ幸甚です。

真向法体操指導士　９段　井関匠三