



◎貯金運動について

お金は使うとなくなるのですが、筋肉は使わないと貯まりません。「使って貯めよう、筋肉貯筋。使えばなくなるお金の貯金」というわけです。筋肉があつて力の強い人は、骨も強いというわけです。私は貯筋のテーマをつくりました。「♪みんなで伸ばそう、健康寿命。使えばなくなるお金の貯金。使って貯めよう、筋肉貯筋。老後に備えて、貯金と貯筋♪」というものです。

この筋肉が鍛えられて、老化は抑えられる、アンチエイジングになるということです。膝が痛い人や腰が痛い人がいらっしゃると思いますが、そうではない人は、ちなみに一緒にやってみませんか。この時に、歌うことも非常に重要なことです。黙ってしていても、こんなことをやっている、警察が来ます。歌を歌ってやると、現れないのです。だから、大きな声で歌いながら、私と一緒にこれをやってみましょう。元気な人はドンと落とさないで、椅子にちょっと腰かけてください。では座ってください。大きな声で歌ってくださいね。

「♪みんなで伸ばそう、健康寿命。使えばなくなるお金の貯金。使って貯めよう、筋肉貯筋。老後に備えて貯金と貯筋♪」。どうもありがとうございます。

いまの運動で、座り立ち16回です。けっこう筋肉を使っている感じになるでしょう。ほんのわずかですが。これは2番もありまして、2番までやると32回です。

実際にやってみますと、筋肉を使うということは単純なことなのだけれど日頃やっていないとけっこう疲れるのがお解かりいただけたと思います。それが大事です。

本当にそれぐらいで効果があるのか、という話があります。そのために確かめる実験をやりました。基本はこれです。バリエーションで、こういうものを組み合わせて、歌いながらやってもらいました。歌は何でもいいのです。たとえばこういうものです。「♪毎日貯

筋をしよう♪」とか、「♪幸せは歩いてこない♪」とか、何でもいいのです。要するに歌いながらやるのです。鹿屋体育大学でやった1つの例です。

3日間、何もやらないときはマイナス500円です。そうしてやっていきます。これはある人の例ですが、この人は1万5,900円貯まっています。この人の1日の平均貯筋が1,647円で、最初に貯筋をやる前、腹筋が1回もできませんでしたが、「頑張れ」と言ってもできません。こういう人が多かったのですが、3ヶ月貯筋をしました。1万1,200円になったときにどうなったか。ほら、全然違うでしょう。こんな風に椅子の座り立ちができるようになるのです。11回です。平均すると最初は5回もできない、ゼロからの人がたくさんいたのですが、皆さんできるようになって、平均15回、一番少ない人でも10回です。椅子の座り立ち、この人は、いま10秒になっています。倍速くなっています。16秒かかっていたのが、皆さん10秒です。鹿屋体育大学で、大学の事務局にやってもらいました。学生室の隣に総務課という事務局があるのですが、そこでやったものです。

12時になると、大学の校歌をいっせいに流します。それに合わせて椅子の座り立ちをやるというわけです。その結果どうなったか。全員の力が上がりました。財務課は私の言うことを聞かないで何もやらなかったら、変わりませんでした。

去年、鹿屋市民を対象に、そのほかの項目をいろいろ測ってみました。これは血圧です。134あったものが129に下がりました。また、生活活動能力、ATLという測定項目があるのですが、それは全員が向上しました。生活満足度、ADS1Aという測定ですが、「気分はいいですか、悪いですか」というような項目があります。その全員の満足度が向上しました。また、主観的幸福感、PGC、「あなたは幸せですか」という測定項目があるのですが、それが増しました。そして、認知機能が上昇しました。軽度認知症の疑いがある、その項目の人が減少し、正常な人が増えていきました。結局、力やパワーが上がると同時に、心、脳の機能もよくなったという例です。

同じことを、デイサービス施設、これは東京北区の施設ですが、やってもらいました。

最初は皆さん椅子に、もう少し浅く椅子に腰掛けて、お腹に手を置いて、腹筋を入れて、ぐっとお辞儀をします。もとに戻します。それを10回ぐらいやると、けっこう腹筋にくるのです。筋肉も付いてきました。このデイサービス施設の人たちは、半分ぐらい寝る人がいたのですが、もう寝なくなりました。Aさん、85歳ですが、ほとんど上がりませんでした。椅子の座り立ちをやってもらいました。私は、10回はできないと思ったのですが、3ヶ月経ったときにどうなったか、同じAさんです。このように全然違います。最初60秒かかっていたものが、何と20秒でできました。もっと驚くべきことは、Aさんに「できるだけ速く歩いてください」とお願いしました。9月の状況はこんなゆっくりな感じでした。3ヶ月経ったときどうなったか。もう小走りぐらいになります。皆さんよくなりました。

年間ビール消費量が17万5,000cc、これはそんなにたいしたことはないのですが、毎日のデータ、毎朝起きたときにこのようにマニャックに付けています。これはおへそ回りと

ウェストです。血圧も、上がったり、下がったりします。体というのは、毎日のように変わっているということです。力もそうです。「ウェストサイド物語」がありますが、もじって「ウェストサイズ物語」です。ウェストサイズは大事です。ぜひお勧めしたいのは、毎日体重とウェストを測ってほしいということです。体重も、デジタル体重計で、毎日カレンダーに付けていってください。そのときにウェストを測るのです。自分のお腹は見たくないという人もいますが、3日も見ていると、見にくいものも見やすくなります。そして椅子の座り立ちの時間を計る。この3つをやっておけば完璧です。自分の体がどちらを向いているのか、いい方向に行っているか、悪い方向に行っているか、わかります。

たとえば体重がキープされていても、ウェストが大きくなっているということはよくないことです。それは体重が同じでも、筋肉がなくなって、脂肪が付いている結果で、そうするとウェストが大きくなります。この2つは絶対に必要です。教養ということがあります。これは単なる学識とは異なります。いろいろなことを知っているということとは違います。「一定の文化理想を体得し、それによって個人が身につけた創造的な理解力や知識」ということです。私は、身体教養が大事だと言っています。理想的な体を意識することです。長さは変わりません、変えられません。鼻の高さなどは変えられない。変えられないものはどうしようもない。しかし太さと重さは変えられます。太さと重さを変えてあげればいいのです。体重とウェストはまさにそうです。それはいくらでも変えられますので、自分の太さと重さの理想の目標値を設定して、そこに到達していくために工夫する知識と技術です。今日は、その知識と技術を皆さんに伝授したつもりです。

◎追加のお話～日常できる運動

それでは、ついでにお話しします。運動する機会は、工夫すればいいのです。電車に乗っているときでもいいのですが、その場で、床から足を10cmぐらい上げてみてください。そのままいてください。普通山手線ですと1駅が3分、止まっているのが1分です。たとえば3分、椅子から足を上げていて、駅に着いたら下ろす。1分休憩です。動き出したら、また上げる。これをやれば、通勤中に15分、ウェストサイズ物語です。多くの人は運動不足だと思いますが、そう思う人は手を挙げてみてください。ほとんどの人が運動不足だと認識していると思います。1つ、一番イメージするのは、いわゆる散歩、ウォーキングです。あるいはジョギング、これはけっこう激しい運動です。汗をかきます。テニスやる、卓球やる、こういうことを運動と考えますけれど、そうではなく、筋肉を使えばいいのです。筋肉を使うというのは、日常生活のいろいろな場面でたくさんあるのです。

♪貯筋のテーマ（椅子の座り立ち）は、わずか16回です。食事をするときに16回やるのです。あっという間に終わります。それが体にとって運動することになるのです。身体教養です。それは教養ですので、たとえば犬や猫と散歩するのは、どうなりたかなどと考えないのです。これは教養なのです。生活を工夫する。自分の生活がよりエンジョイできるような質の高い、クオリティ・オブ・ライフ「QOL」というものです。私はそれにHを付けます。「HQOL」、ハイ・クオリティ・オブ・ライフです。これからは、ハイ・クオリティ・オブ・ライフ、高い生活資質を自分でつくっていくのです。それはお金も財産

も、何もいらない。こうやればいいのです。それが本当に積み重ねで、ウェストサイズ物語なのです。皆さん、ぜひ、今晚から試してください。

♪ 貯筋のテーマで楽しく貯筋 ♪

貯筋運動は、この運動のために考えられた“貯筋のテーマ”(下)を歌いながら実施できるようになっています。歌いながらトレーニングすることにより、リズムカルに決められた回数を、飽きずに楽しくトレーニングすることができます。

(線路は続くよ〜のメロディーで)

アメリカ民謡

みー んなでのば そー う けん こう じゅ みよ うー
 つー かえばなくなー る おかねの ちょ き んー
 つー かってため よー う きんにく ちょ き んー
 ろ う こにそな え て ちょきんと ちょ き ん

- | | | | | | |
|----------|---|---------------------------------------|----------|--|-----------------------------------|
| 1 | みんなで伸ばそう
使えばなくなる
使って貯めよう
老後に備えて | 健康寿命
お金の貯金
筋肉貯筋
貯金と貯筋! | 2 | 元気に歩こう
タクシーバス電車
脚にも貯筋で
太もも使って | 足取り軽く
さようなら
段差も平気
スクワット! |
| 3 | 気になるお腹も
ぶよぶよウエスト
ナチュラルコルセット
おなかに集中 | 貯筋でシェイプ
さようなら
貯筋で巻こう
腹筋運動! | 4 | 押したり引いたり
振り袖二の腕
重たい荷物も
腕立て伏せさあ | 上半身
さようなら
楽々運ぼう
腕貯筋! |
| 5 | 自分の身体は
毎日測って
残高チェックで
元気の印だ | 自分でデザイン
記録をつけよう
変化に気づく
貯筋通帳! | 6 | 貯筋は使って
日ごろの努力で
いつでもどこでも
自分のペースで | ためるもの
残高増える
できるから
さあ貯筋! |

一小節で 1 回、動作を反復すれば、一曲分歌いながらトレーニングして 16 回できます。歌いながら身体を動かすことで、動作の速度が調節しやすく、また動作回数も数える必要がないなどメリットがあります。また筋力トレーニングを行うときにしてしまいがちな“息こらえ(血圧上昇を招く危険な行為)”を防ぐこともできます。