



## 過信は禁物！ まずは自らの 身体を知ることです。

中高年の身体的特徴としては主に次の5項目が挙げられます。

体力の低下

退行変性( 軟骨の変性など組織のいわゆる老化 )の進行

生理的予備能力の低下

回復力の低下

トレーナビリティ( トレーニング効果の表れ方 )の低下

過信は禁物。まずは自らの身体を知ることから健康管理ははじまります。

平成14年度モッピークラブ第1回研修会

# ボランティアは 生きがいづくり・健康づくり

～ ボランティアの健康管理術 ～

( 医 ) 貴島会 ダイナミックススポーツ医学研究所所長  
同 貴島病院本院副院長

大久保 衛

## トレーニングは何歳まで 効果があるのか？

双子の姉妹揃ってのご長寿で有名になった姉の きんさん は、100歳を超えてからトレーニングを始めていたということをご存知でしょうか？ 他にもご高齢にもかかわらずトレーニングを欠かさない有名人が沢山おられます。

例えば、プロスキーヤーの三浦敬三さんは、腕立て伏せやゴムチューブを使ったスクワットなどハードなトレーニングを毎日続けておられ、夢は「白寿(99歳)を記念してモンブランを滑降すること」だそうです。また、女優、有馬稲子さん( 歳近い？ )は、マシントレーニングやダンベル体操、ジョギングなどを定期的実践され、体力維持に努めておられますし、俳優であり日本最高齢のボディビルダーとしても有名な佐伯秀男さん(86歳)は、「生ある限りスポーツを続けたい」と語っておられます。