

日	々	の	
暮	ら	し	に

香川芳子

女子栄養大学学長

冒険家の三浦雄一郎さんは70歳と75歳のとき、世界最高齢でエベレスト登頂を成し遂げ、来年は80歳で3度目の登頂を目指しています。心臓の手術ものり越え、計画的に体作り（足首に1kg、リュックに10kgの負荷をかけることから始めた）をしました。人間は高齢でも体を鍛えれば筋肉量を増やすことができることを証明したのです。

私は東京の駒込校舎と埼玉の坂戸校舎を電車で行き来しています。いつも大きな荷物なので中身を聞かれますが、携帯電話、鍵の束、カメラ、筆記用具、懐中電灯、あめ2〜3個（低血糖時の脳へのエネルギー源として）、財布など。動物の一員として手足を使い、歩きまわることが結果的には体に負荷をかけ、骨密度や筋力の維持、充実に役立っているのだと思います。

若いときから計算機やカメラなどおもちゃが好きで、よく秋葉原の電気街を見てまわっていました。今でも、思い立って出かけることもあります。移動中の駅でデパートに立ち寄り、バーゲン会場をのぞくことも。だれにも気兼ねのない自分の時間を、気分転換も兼ねて一人で楽しんでいきます。

年齢を問わず
自分の足を使って歩くのが
人間の基本です

