



## 運動のすすめ

須田医院

須 田 剛

私は子どもの頃から体を動かすことが好きで、学生時代には柔道や陸上競技、ラグビーなど、いくつものスポーツに親しんできました。還暦を過ぎた今でも、その習慣は変わらず、日常生活の中に運動を自然に取り入れています。毎朝のジョギングや筋力トレーニング、ストレッチを合わせておよそ1時間行うことが私の日課です。さらに時間がある時にはラグビーやテニスの練習に参加し、陸上競技では短距離や幅跳びの大会に出場することもあります。柔道や野球の試合に出る機会もあり、年齢を忘れて夢中になってしまうこともしばしばです。

「医師がそんなにスポーツをして大丈夫なのか」と驚かれることもありますが、私はむしろ、運動をするからこそ健康を保ち、日々診療に取り組む活力を得ているのだと感じています。スポーツは楽しみであると同時に、医学的にも極めて有益です。高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の予防や改善に効果があることは周知の事実ですが、それだけにとどまりません。心血管疾患やがんの発症リスクを下げ、認知症の進行を防ぐことにもつながります。さらに筋力や骨を維持することで転倒や骨折を防ぎ、フレイル予防にも大きな力を発揮します。

診療の現場において、患者さんに「運動しましょう」とお話しする機会は数え切れないほどあります。しかし、口で言うだけではなかなか伝わらないものです。だからこそ、まずは自分自身が日々運動を楽しみ、その成果を体現することが大切だと思っています。例えば、同年代の方から「まだ

試合に出ているんですか」と驚かれた時、「続けているからこそできるのです」と答えると、自然と「自分も少しやってみようかな」という声が返ってきます。そんな瞬間に、医師としてだけでなく一人のスポーツ愛好家としての喜びを感じます。

もちろん、年齢とともに体のあちこちに痛みや疲労を感じることはあります。しかし、それを理由に運動をやめてしまうのではなく、無理のない範囲で調整しながら続けていくことが大切です。激しい競技だけがスポーツではありません。散歩や軽い体操でも十分に効果がありますし、継続することで心身の調子が整っていくのを実感できます。

医師としての立場から言えば、薬や手術による治療ももちろん重要ですが、それ以上に日々の生活習慣こそが健康を支えています。その中でも「体を動かすこと」は最も基本であり、しかも誰でも取り組める有効な方法です。私自身、65歳を迎えてなお運動を楽しみながら続けていられることに感謝しつつ、その経験を地域の皆様と分かち合いたいと思っています。

これからの人生100年時代を健やかに過ごすために、ぜひ皆さんにも自分に合った運動を生活の一部に取り入れていただきたいと思います。続けることで体が変わり、心が変わり、そして人生そのものがより充実していくはずです。私もまた、これからもスポーツを楽しみながら、運動の大切さを伝え続けていきたいと思っています。

(加茂市医師会報 令和7年10月号より)