



わたしの聖戦

女性が働くことについて

131

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

テレビ体操にはまる

あちこちでお声がかかり、健康について話す機会がある。

何も私が偉そうに話さなくても、心身ともに健やかであるために必要な生活習慣は誰もが知っているはず。つまり、早寝早起きを基本とし、バランスの良い食生活を送り、毎日心穏やかに楽しく過ごすことができればそれでいいのだ。しかし残念なこと、便利さを追求してきた末にできあがった現代社会はそのような生活を許してくれない。

特に都会では難しい。健康の話題に人気が集まるのは、何がしかカラダにいい特効薬のようなものはないものか、何かいい

情報を教えてくれるのではないかという期待からだろう。一時期テレビで取り上げられた食材が飛ぶように売れた背景も同じ思いの人が多いためである。

健康のために適度な運動をする、ということに異論のある人はいないだろう。文明社会にあつて、日常的にからだを動かす機会がめっきり減ったために、スポーツジムなどに人気が集まる。しかしそれさえも困難だという人も多いことだろう。人様に話をする手前、私自身が心身ともに健康であらねばならない。少なくともあまりにハチャメチャな生活ぶりではま

るで詐欺に等しい。そう思い、少し前から取り組んだ運動がある。ラジオ体操がそれだ。夏休みになると必ず強制的にやらされた、誰もが一度は体験したことがあるだろう、あの体操である。ある日ふと思いついた私は、朝6時25分にチ



テレビに登場する女性たちと同じように動こうとするときどきつらい。息がはずむというほどではないが、終わるとそれなりの充実感と達成感はある。これが、私にピッタリであつたらしい。もともと運動があまり好きではなく、これまでストレッチや腹筋に

取り組んできたものの、文字どおりの三日坊主。運動は私には合わないと思えばあきらめていたときの貴重な出会いであつた。

その時間に起きられなかつたときは「You Tube

チャンネルを合わせてみるとそこには「テレビ体操」の文字が……。昔懐かしいあの振りが、第一、第二ともにおよそ10分にわたって繰り返されていく。テレビを見ながら改めてからだを動かしてみると、結構負荷がかかる。

「be」がある。検索すればラジオ体操はいくらでも出てくる。各地の方言で解説するラジオ体操も目に留まった。とりわけ「いず、ぬ、さん、す」の東北弁には思わず笑みがこぼれた。ラジオ体操の効用があちこちで見直されている

こともはじめに知った。DVDや解説本もたくさん出版されている。それぞれの動きを紐解いてみると、これがなかなか良く出来ていて、ダイエックにも最適と力説するものもある。確かに、かつていやいやからだを動かしていた当時はわからなかつた優れた点が多々あるのを体感している。

継続するためには、「いつでも、どこでも、ひとりでもできる」運動が理想だと常に説いてきた。具体的にはウォーキングしか思いつかなかつたが、このたびラジオ体操も仲間入りした。イギリスで誕生し、アメリカで洗練され、各国で普及してきたラジオ体操。温故知新をこんな風に味わえるとは意外であつた。さていつまで続くか。我ながらささやかな楽しみであり、自分への挑戦でもある。

イラスト・伊藤栄章

※「You Tube」インターネット上で閲覧する無料動画サイト。