

マラソン健康法

医者の不養生と良く言われますが私自身も以前は山登りやスキーにかなり熱を入れていました。しかし、仕事がいそがしくなると自分の健康作りなど考える間もなく過してきました。と

ころが3年程前から、時々運動不足による腰痛などの症状を覚えるようになりました。

これではいけないと思っていた矢先、友人にすすめられたのがマラソンです。それまで走るなど全く考えてもみませんでした。先ず第1に

整形外科医

田辺恵造

手軽にできる、第2に費用がかからないことが魅力ではじめ、いつのまにか3年近くになりました。今では同好の士も15人余を数え、毎朝6時20分に米の宮浅間神社に集って走っています

マラソンの効果は

人間の身体は年齢と共に老化してゆきますが、幸な事に筋肉だけは使えばそれだけ丈夫になるという性質

を持っています。従って中年になってからマラソンをはじめても練習さえ積み重ねれば10歳走る位の筋肉は充分ついてきます。次に歩く・走るという事はすべての運動の基本です。体重を支えて運ぶことで下肢の筋肉を、腕を振って走ることで上肢の筋肉を、軀幹のバランスをとることで腹筋・腰背筋をという具合に、身体の筋肉をバランス良く発達させる効果があります。

更に運動することによって体内の余分な糖分や脂肪分を費消させ血行を良くし、肥満の改善・心臓機能や肺機能の改善にもつながります。

以上簡単に私の体験からマラソンの効用についてのべましたが、最後にこれから始める方に一言

- ①各自の体力に応じた距離とスピードではじめる。
 - ②短い距離でも毎日続け、徐々に距離をふやす。
 - ③心臓病やその他走るのに支障のある病気があると思われる方は、必ず医師に相談してからはじめる。
- みなさん無理をしないで、マイペースで体力づくりを行ってください



【マラソンで体力づくりをする田辺氏(右から2人目)】

ひとこと

タバコの投げ捨てはやめて

先日、私の前を歩いている男の人が、吸いかけのタバコを道路わきに捨てて、そのまま行ってしまいました。その捨てたタバコを見ると、まだ火がついていて、そばには紙くず

がちらばって、ほかにも2~3本の吸いがらがありました。

すぐに踏み消しましたが、もし、そのタバコの火が紙くずから道路わきの枯れ草に燃え移り、近くの家にて

もと考えただけで恐しくなりました。火災原因の一番多いのがタバコの不始末と聞いたばかりだったので、何ともいえないいやな気分でした。タバコを吸う方みなさんをお願いします。歩きながら吸ってもけっこうですが、吸いがらだけは投げ捨てたりしないで、しっかり始末をしてください。(広見町・山本)

春の火災予防運動

2月28日~3月13日

生活の一部にしよう火の点検

