

△11△

テレビでおなじみ

人気医師の健康法

海外に出かけてトレッキングやスキーバダイビングをするのが楽しみで、それが自分へのご褒美になっています。

妻と「若いうちにできるだけ遠くに行こう」と、50代の半ばに世界中を歩いたり潜ったりする計画を立てました。これまで、タスマニアの温

帶雨林の森、ペルーのマヌ、チリのアタカマ砂漠などにトレッキングに、ガラパゴス諸島

世界中を歩き、潜るために

骨骨筋

骨骨筋

慶應義塾大学医学部
総合医科学研究センター・整形外科教授

井口 傑 61歳

にはスキーバダイビングに行っています。

アタカマ砂漠は標高4500mの高さにあるため、太陽の輝きも空の藍

色もこれまで全く見たこ

とがないほど澄んでいま

した。ガラパゴス諸島は

陸上も海の中も自然の動

植物にあふれています。ま

さに楽園でした。

大好きな旅をして楽し

むには、標高の高いところを歩くことができ、魚たちを追つて泳げるだけ



自宅から職場のひとつ手前の駅までです。これで通勤には往復15分ずつ余分に歩くようになります。上下3階くらいなら必ず階段を使うし、移動のときも30~45分歩く時間を使して、電車やタクシーに乗るという習慣が

運動が骨や筋肉にどうして重要なのは、運動することで体内にカルシウムを“貯金”するからです。年齢と共に骨のカルシウム量は減りますが、

私がとってはそれは海外への旅であり、本音を言えば、運動音痴にもしかわらず、ご褒美が欲しからぬ張つてやっているので

く丈夫でいられるわけですから。歩くことは“骨骨筋”的なものも手取り早い方法なのですが、なかなか実行できないといふ声も聞きます。だつたために、日常生活に運動を重ねることで、“骨骨筋”をしました。

私のところではそれは海への旅であり、本音を言えば、運動音痴にもしかわらず、ご褒美が欲しからぬ張つてやっているので

く丈夫でいられるわけですが、なかなか実行できないといふ声も聞きます。だつたために、日常生活に組み込んでしまえばいい。そして、時々自分にご褒美をあげたらいんです。

私は「きょうの健康」(NHK教育)、「明日も元気」(TBSラジオ)などに出演。著書に「外反母趾を防ぐ・治す」(講談社)

く丈夫でいられるわけですが、なかなか実行できないといふ声も聞きます。だつたために、日常生活に組み込んでしまえばいい。そして、時々自分にご褒美をあげたらいんです。

私は「きょうの健康」(NHK教育)、「明日も元気」(TBSラジオ)などに出演。著書に「外反母趾を防ぐ・治す」(講談社)

く丈夫でいられるわけですが、なかなか実行できないといふ声も聞きます。だつたために、日常生活に組み込んでしまえばいい。そして、時々自分にご褒美をあげたらいんです。

私は「きょうの健康」(NHK教育)、「明日も元気」(TBSラジオ)などに出演。著書に「外反母趾を防ぐ・治す」(講談社)

く丈夫でいられるわけですが、なかなか実行できないといふ声も聞きます。だつたために、日常生活に組み込んでしまえばいい。そして、時々自分にご褒美をあげたらいんです。

私は「きょうの健康」(NHK教育)、「明日も元気」(TBSラジオ)などに出演。著書に「外反母趾を防ぐ・治す」(講談社)