

## 「体力」について考える

「体力」と聞くと、激しい仕事や運動に対して、持ち堪(こた)える持久力をイメージし易い。実際に私は、「その人の体が備える筋力の強さ」だと考えていた。

7年目に入った高尾登山は、この8月で、通算300回を数え、その登山は、劣化する一方の私の体力を、年齢に近い(あるいはそれ以上)の筋力に、戻してくれたと実感出来る。

ただ登山を続けるに従い、果たして体力は、筋力の強弱ばかりでいいのかと、自問自答が沸き始め、もっと重大な要素が有るのではと、思うようになって来た。

その答えが見つから無いまま、何気無しに国語辞典を開いて見て驚いた。

意外や意外、……国語辞典がヒントを与えてくれたのである(三省堂国語辞典)。

体力：運動や仕事をしたり、回りの変化や病気に抵抗したりする、「筋肉」や「内蔵」の力とある。……この「内蔵の力(鬯)」が、大きなヒントになったのだ。

筋肉がいくら強靱になっても、内蔵の働きが弱いことには、300回も登山は続けられないし、筋力は着いても、……体力がアップしたことにはならない。

では、「内蔵の働き」をアップするには、……竹劣化さないためには、……一体どうしたらいいのだろうか。

「健康体質作り」7年目を目指している私の体は、体感的に、先ず「食の改善」を図らなければ、「内蔵の働き」は、決して改善されないと、その答えを出して来た。

(1) 食べ過ぎ(特に食事の食べ過ぎ)は内蔵の働きを、著しく劣化させる(肥満体は要注意)

(2) 塩分、油(脂)分、糖分の摂り過ぎは、長い年数を掛けて内蔵の働きを削ぎ落とす

体力の維持・向上の公式は、

「運動の工夫(筋力)」+「食の工夫(内蔵の働き)」=「体力の維持・向上」

……ここに尽きる、と、私は言い切ることにしている。

そして、内蔵の働きが健全か否かの評価は(もちろん一つだけではないだろうが)、……何と言っても、

「食物摂取 → 消化吸収 → 排泄」=「人間の営みのサイクル」

が、支障なく為されているかどうかで、分かるのだと考えている。

体の何処にも異常の無い人で、「人間の営みのサイクル」がしばしば狂うようなら、先ず自分の「食習慣」を疑い、医者とも相談しながら、その原因を徹底して追求して見る事である。

さて、内蔵の働きを正しく調整するには、「潤滑油」が必要で、その潤滑油は薬でもサプリメントでも栄養剤でも無く、「単なる水」以外には何も無い、……このことを声を大にしておきたい。

★健康体質作りに向けて 📖 「飲むなら水を」の生活習慣を提唱します

①水道水で構いません

②塩素が気になるなら、「ミネラルウォーター/出来たら硬度100以内」をご利用下さい

③吸収性に優れた、マイクロクラスター水「ファインアクア」なら申し分ございません

ウォーターセラピスト 勝 俣 敏 彦