

2024.11.14 (木)  
第 19 回例会  
(通算3781回)

## 2024-2025 年度 釧路ロータリークラブ会報

会長スローガン「地域を愛し、未来を語る ロータリーの輪を広げましょう」

第86代会長 高橋 直人  
副会長 吉田 英一  
幹事 東堂 光春  
編集責任者 クラブ会報・雑誌委員会

例会日 毎週木曜日 12:30～13:30 夜間例会 18:00  
例会場 釧路センチュリーキャッスルホテル  
事務局 釧路市錦町 5-3 ミツ輪ビル 2F  
☎ 0154-24-0860 ☎ 0154-24-0411

2024-2025 年度  
国際ロータリーデー



2024-2025 年度  
R1会長 ステファニー A. アーチック  
第 2500 地区ガバナー  
小谷 典之 (帯広西 RC)

**本日のプログラム** 講師例会「知らないと損をする！健康寿命と筋肉量のあれこれ」(プログラム委員会)

**次週例会** 夜間例会「創立 88 周年にちなんで」(親睦活動委員会)

■ロータリーソング：四つのテスト ■ソングリーダー：池田 一己君

■会員数 105 名

■ビジター 釧路南ロータリークラブ会長 佐藤 潤君、〃会長エレクト佐藤真之介君、  
〃副幹事 小向建一君、〃会計・長江 勉君、〃SAA 長江孝文君、  
〃クラブ運営委員会委員長 菊地祐司君、〃出席プログラム委員会委員長 工藤ゆかり君  
〃広報メディア委員会委員長 石井昌宏君、〃奉仕プロジェクト委員会委員長・奈良清成君

### 会長の時間 高橋 直人会長



皆さま、こんにちは。今日の会長あいさつは、本日の講師のテーマに合わせて私なりの運動習慣についてのお話をさせていただきます。

先日、運動を習慣化するには、3カ月ほどかかると耳にしました。

私は仕事柄、毎朝4時に起床します。そして30分程度ストレッチを含めた運動をしてから出勤します。朝に体を動かすことで体が温まり、一日の始まりの活力になっているように思います。考えてみると、30年ほどくらい続けています。きっかけは、20代の時に肩こりがひどく、鍼灸院で治療をした時、担当の先生に肩こりのストレッチを勧められて行うようになりました。最初は10分程度でしたが、年数を重ねることにより体力もつき、20分ほどになりました。

50代になった時に膝の半月板を損傷し、医師から手術を勧められました。術後は生活復帰までに6カ月も要すると宣告されました。家族に相談したところ、娘が膝の治療に強い札幌の整骨院を探してくれて、コロナ禍ではありましたが半年ほど通院しました。そこで、院長に治療と合わせたストレッチのやり方を教わり、3カ月ほどで痛みも引き、手術もすることなく通常生活に復帰することができました。

今日は、田中様をお招きし、健康寿命と筋肉量のあれ

これをお話いただけるので大変楽しみにしています。筋肉量もアップできるように今後の習慣に取り入れるように、習得できることを楽しみにしております。会員の皆さまも健康寿命の手がかりを少しでもつかんでいただければと思います。以上で本日の会長挨拶といたします。今日も楽しい例会にしましょう。

### 幹事報告 東堂 光春幹事

皆さん、こんにちは。幹事報告です。

先週11月7日の第5回理事会の議事録が出来上がりましたので、後ろのホワイトボードに張っておりますので、後ほどご確認ください。

来年6月21日からのカルガリーでの国際大会の北海道ナイトのご案内が来ています。こちらホワイトボードに張っておりますので、ご確認をお願いいたします。

11月30日、12月1日のアイスホッケー・ロータリーカップのポスターが10部来ておりますので、会社・店舗等で張っていただける方がおりましたら、ホワイトボードの下の棚に置いてありますので、お持ち帰りいただきたいと思っております。

## ■本日のプログラム■

講師例会「知らないと損をする！健康寿命と筋肉量のあれこれ」

### プログラム委員会・瀧波委員長

皆さま、こんにちは。  
プログラム委員会の  
瀧波です。

本日は講師をお招き  
し、健康についての  
例会を行っていきま  
いと思っております。

講師は弱冠 33 歳、昨年、釧路に Uターンし、今  
年パーソナルジムをオープンさせた若きトレーナーで  
す。それでは田中元大さん、どうぞよろしくお願  
いいたします。



### 講演

#### パーソナルジム クレイトル 田中 元大様



初めまして、パー  
ソナルジム・クレイ  
トルの田中と申し  
ます。本日は、健康  
寿命と運動の重要  
性についてお話し  
したいと思います。

生活を豊かにするためのトレーニングと題しているのですけれども皆さま、運動は、健康に必要なだとは思っているのですけれども、何のために必要なのかをあまり理解されていないことが多いのではないのでしょうか。

僕は昔、トレーナーの同僚に「アルミ缶に入っているジュースは飲まないほうがいいよ」と言われたのです。「どうして」と聞いたら、「アルミとかいろいろ入っているから」と言われたので、「アルミが入ったから何なの」と聞いたら、答えられなかったのです。

それと一緒に、運動って、皆さまは必要と思っているのですけれども、何のために必要なのかを今日は具体的な例も含めてお話できればと思いますので、よろしくお願いたします。

簡単に僕のプロフィールをご紹介します。田中元大と申します。生まれは 1991 年で北海道釧路市生まれになります。附属小学校、中学校を卒業して湖陵高校、帝京大学の医療技術学部という医学部なのですが、スポーツ医療学科というトレーナーの養成の学部に入りました。アスレチックトレーナーという、スポーツの現場でケガする選手の対応をして、病院までつなぐトレーナーになるための勉強をしていました。元々はケガをした選手のリハビリをするためのトレーナーになりたかったのですけれども、勉強する中でトレーニングをしてケガしないようにした方がいいのではないかなと思って、トレーナーのほうに進むことに

しました。

資格は、いま NSCA という全米ストレングス&コンディショニング、スポーツのほうに特化したトレーナーの資格のみを持っています。昔は NESTA という一般の方向けの資格も持っていたのですが、更新するのを辞めました。

活動実績なのですが、大学の時はコナミスポーツクラブでバイトをしておりました。一般のお客様のトレーニングとスタジオでインストラクション、アクアトピアに皆さま行かれたことありますか。あそこでやっているボディパンプを僕もやっておりました。大学在学中に NESTA と NSCA を取って大学在学中に独立しました。

独立してからは、一般の方とプロ野球選手などアスリートの選手の運動指導、トレーナーの専門学校とか NSCA の対策講座の講師を務めたりしました。東京都の依頼で高校生対象の運動指導とか中野区の依頼で高齢者対象の筋トレ&ストレッチなどのレッスンも行っていました。

今年から地元の釧路に戻ってきて、パーソナルジム・クレイトルを開業しました。ジムでもトレーニング指導しているのですが、道新文化センターでの運動指導、保育園の職員が肩こり腰痛悩まれているということで、保育園に実際に行って、1 時間程度運動指導をしています。

これはプロ野球の菊池雄星の合宿に 3 週間帯同したときの画像です。この時、82 kg で結構太ってました。元々は 72 kg しかなくて、合宿で 3 週間は朝からディナーみたいなご飯だったのです。ただただ太って 82 kg、こんな感じです。今は 89 kg、今のほうが痩せています。

体重が問題じゃないという話です。問題は体脂肪率です。体脂肪率が高ければ、このようにパンパンになります。隣にいるのは、今も菊池雄星の担当トレーナーをやっている清水忍さんで、僕の師匠になります。菊池雄星と残りの選手 4 人です。この人は現地のキャッチャーです。右下の方は、このジムの管理人です。健康寿命とは何かという話をします。寿命というのは当然、生きてから死ぬまでの期間なのです。健康寿命というのは生活に制限のない、いわゆる介護が必要ないとか寝たきりの状態ではない状態のことを指します。寿命から健康寿命引いた期間が介護を必要とする期間となります。この期間が長ければ長いほど、自分が自由に行動できる時間が短くなってしまいます。具体的にどれぐらいの年月があるのかです。男性だと約 9 年間、女性だと約 12 年間は介護が必要になって、寝たきりの期間の平均であります。何もしていなければ、男性であれば 9 年間、女性であれば 12 年間、ベッドの上です。自分の思ったとおりに買い物に行きたい、旅行に行きたいという期間を長くしたいのであれば健

康寿命を延ばした方がいいのです。

健康寿命を延ばすためには、当然筋力が必要で、あとは認知機能、ケガの予防が必要になっていきます。会長もお話しましたが、半月板とかを損傷すると、しばらくは動けないので、その期間も健康寿命としては差引くことになります。

認知機能とは何なのという話ですけども、理解とか判断とか倫理などの知的機能のことを指します。例えば、人が急に飛びだしてきた時にブレーキ踏めるという能力です。釧路では、運転するのが必須の能力になります。認知機能が下がってくると事故が増えてきます。僕がちょうど釧路に帰って来たとき、市立病院とコーチャンフォーの近くで2件の高齢者による交通事故ありました。まさに認知機能が低下してくると、そのような事故が防げなくなってくるので、事故を防ぐという意味でも認知機能を向上させることが大事になります。

あとはケガの予防です。僕の兄が札幌で消化器内科の医者をやっていますが、「骨折した時の整形外科の入院病棟は、ほぼ老人ホームだ」と言っていました。高齢者が転倒されて骨を折ってしまうと、手術した後の2〜3週間ぐらいの入院期間を経た後、90日間のリハビリ期間があります。元の状態に戻るのに2か月以上かかってしまうのです。ケガをしないことが大事になってきます。

認知機能とトレーニングの関係の話で、認知機能と握力を調べた研究があります。皆さまは小学校、中学校のときに握力のテストをやりませんでしたか。あれは握力の能力を調べたいわけではないのです。握力は全身の筋力との相関関係があるのです。握力が弱い人は全身の筋力が弱い。握力が高い人は全身の筋力も高いというのが相関関係でわかるので、政府としては握力のデータが欲しいのです。握力ではなくて、全身の筋力だと思ってもらえばいいのです。

国立長寿研究センターでは、知能機能のテストを10年間行ったのです。10年後、握力が高い方のほうが認知機能のテストの点数も良かったというのがグラフに書いてあります。カルフォルニア大学の研究グループが2022年に発表した研究では、握力が5キロ低下するごとに認知症の発生率が約1.2倍程度上がったというのです。

血管性の認知症は、脳卒中とかの脳血管障害で起きてしまう認知症です。僕の祖母がなったのですけども、10年ぐらい3つのエピソードを同じことを永遠続けていました。そうならないようにするためには、握力の筋力を鍛えておくと防げる可能性が高くなるということです。

握力をしっかり鍛えて認知機能を予防できるので、全身の筋力を鍛える必要があります。実際に東大の石井直方教授が言うには「筋トレをすると頭が良くなる」

と言っています。体を動かすのは神経伝達で行っているのですけども、頭で考えていますので、神経伝達スピードが上がることによって、実際に頭の回転も良くなると言われていました。

筋肉量は関係ないみたいです。とにかく筋トレすることが大事。別にムキムキになる必要はないのですが、ある程度の筋トレをする必要があるのです。

ケガの予防についてです。高齢者になると転倒してケガをしてしまいます。先ほどと重複しますが、ケガで骨折して手術をすると2〜3週間は入院してリハビリするので、元の状態に戻るのにかなり時間がかかります。なので、根本的に転ばないことが大事なのです。転ばないためには何が必要かです。主な原因は、足が思ったよりも上がっていないのが一番大きな原因です。腸腰筋という足の付け根に付いている筋肉ですが、これは足を上げることができる筋肉です。この足の筋肉が低下していると、思ったより足が上がっていないので少し間違っても平な所で転びます。平坦な所でつまずいたことありませんか。これは、思っているよりも足が上がっていないのです。足の機能が落ちているので転倒するリスクが上がっています。

ふたつ目、体勢を崩した時に支えられない。つまずいた時などで片足立ちになった時にバランスがとれなければ転びます。これは骨盤をグラグラさせないための中殿筋の筋力が弱ってくると体を支えられなくなってきます。なので、中殿筋を鍛えると転びません。

三つ目、転倒する時に一歩が出ないについて。手が前に出ない、足が前にでないとか、よく言います。手が前に出ても、手をついたら骨が折れてしまいますので、



手よりも足が先に出たほうがいいのです。これは、腸腰筋が働いて足が前に出してくれます。走る時も腸腰筋を使うのですが、この足を引き

上げるという機能を鍛えると転ばなくても済みます。四つ目、転倒して一歩が出たとしても、足の着き方が悪いので体が行ってしまいます。これは、話しても分からないと思いますので一度立ってもらっていいですか。運動ではないのですが試しにやってみてください。右足を一歩前に出した状態で、つま先に体重を掛けてみてください。この状態で膝を前に出そうと思ったら出ます。これで転びます。前に転倒しているのをつま先で押さえても、膝が前に出してしまうので前に行く動きを止められません。逆に、かかとに体重を乗せてみてください。かかとに体重を乗せたまま膝を前に出そうとしても出ません。つま先に一回体重を乗せないで、つまり、一歩出た時にかかとに体重が乗っていなければ転ぶのです。このかかとにどうやって力

を入れるかということ、ももの裏、お尻の筋肉が強くないとかかどで着けません。ヒトの体は、立った時にかかとの高い靴を履いているのでつま先荷重になっています。ヒトの体は、つま先に体重が乗っているとふくらはぎとももの前の筋肉がメインで使われるようになってきます。膝を曲げたりする筋肉です。ですから、一歩着いた時に強い方のつま先を使うのですが、これでは、ももの前の筋肉しか使えないので膝が前に出ます。

逆に、かかどに体重が乗っていると、ももの裏とお尻の筋肉がメインで使われます。ですから、かかどに体重が乗れば、ももの裏とお尻の筋肉が働くので体をストップしてくれます。野球のピッチャーとかサッカーの選手で、右足で蹴る時、左足の膝が前に出て蹴っている人はいないです。必ずかかどに体重が乗っています。あれは体を止めないといけないからです。前に行く勢いがかかどで止めないといけないので、かかどから着いています。

半月板の話ですが、膝が曲がり過ぎた状態でつま先に体重が乗ると半月板に負担がかかります。スクワットをやる時に、つま先に体重を乗せたまま膝を曲げていくと半月板にもすごい負担がかかるので、高重量で半月板が損傷します。逆に、かかど側に体重を乗せていけば、ももの裏とお尻の筋肉がメインで使われるので、膝を曲げても膝に負担がかかりません。ですから、半月板が怖いという方は、かかど側に体重を乗せると済む話です。

お客様で膝を犬にタックルされて折った方がいるのです。11月に手術をして3月に来たのですが、「いまだに階段が怖くて下りられない」と言っていたのですが、「重心の着き方が悪いのですよ」と話して、1週間来ていただいたら、「普通に階段を下りられるようになった」と1回で治りました。僕としては治さない方が良かったのですが、治って良かったですねという話です。重心の着き方が悪いので、皆さんは体に負担がかかっているのです。そういうのを治すのも大事になってきます。

防ぐためにはトレーニングが必要不可欠です。そもそも、トレーニングって何でしょうか。皆さんはトレーニングと聞いて何が思い浮かびますか。例えば、筋肉トレーニングというと鍛えるというイメージが出てきます。会社の方では「OJT」とかがあって訓練という意味でとらえている方もいるかもしれません。

トレーナーの教科書の最初に載っているのですが、トレーニングは「適応する」という意味で使われています。例えば、寒冷地トレーニング。スキーの選手などは寒い所でトレーニングするのですが、寒い環境下で自分の体を動かすのに適応するのです。寒い環境に体を慣らすという意味で寒冷地トレーニングを行っています。高地トレーニングは、山の上で運動して体の中

の赤血球を増やすことで酸素の取り込み量を多くするのです。そうすることで平地に戻った時に息切れがしにくくなるので、駅伝の選手とかは低酸素ルームとか、帝京大学では山の上に1週間くらいこもって、大会の2~3日前に戻って来て大会に出場したりします。これは、低酸素の状態に体を適応させるためのトレーニングなので高地トレーニング。筋肉トレーニングは重たい物を持つために体を適応させるためのトレーニングです。鍛えているのですが鍛えるものではないのです。適応させるというのが大事になります。

つまり、できないことをできるようにするのがトレーニングです。「階段の上り下りが大変だ」というのは、やらなければ大変です。でも、できるようにするのがトレーニングなのです。やらなければできるようになりませんが、やればできるようになるのは体が適応してくれているトレーニングなのです。ですから、できないことはやらなければいけないのです。

パーソナルトレーニング・クレイトルのミッションは、運動の重要性を知ってもらい、トレーニングに対する意識を高めることです。釧路を健康寿命日本一の場所にすることです。

これは、トレーニングの重要性を分かっていただけだと思いますが、「トレーニングはきつい、大変なのでやりたくない」と思うかもしれませんが、ギリシャ神話のスフィンクスの神話をご存知ですか。あれは、スフィンクスの前を通る旅人にスフィンクスが問題を出すのです。答えられなければスフィンクスに食べられるのです。問題は、「朝は4本足、昼は2本足、夜になると3本足になる動物は何でしょう」です。わかりますか、答えは人間です。これは人間の一生を一日で表しています。朝はハイハイで4本足、昼は成人になって2本足、夜は筋力が弱ってしまって杖をつくので3本足になるという、風刺の効いたギリシャ神話です。人間は30歳から70歳になるときに足の筋肉は半分に落ちると言われています。何もしなければ杖が絶対必要になります。つまり、健康寿命の終了です。今のうちから片足立ちで立っても問題ないくらいの筋力を鍛えておけば、70歳になった時でも立って歩けます。走れます。ですから、若い今のうちからやっていただくのも大事ですが、いま立って歩けるのであれば、今から予防するのも大事になります。

今、クレイトルでは、小学校6年生で柔道をやっている12歳の方から78歳の方まで幅広く来ていただいております。一番多いのは、ムキムキになりたいではなく、「身体の痛いのを治したい」です。先ほどの「膝が痛い」、「交通事故に遭ってから肩が上がらなくなった」方をトレーニング指導とストレッチを行って改善しています。「11月から整体に行っているが、ギックリ腰が治らない」という方も、1カ月くらいストレッチとトレーニングを行ったら、今は治って普通にスク

ワットで40kgを担いでやっています。

パーソナルジムは、鍛える所ですがトレーニングする所なのです。できないことをできるようにする。手が上がらないのであれば、上がるようにトレーニングする。ギックリ腰で腰が痛いのなら、痛くないようにトレーニングする場所なのです。もしも、体に不安がある方、例えば、膝が痛くて階段の上り下りが大変だという方には来ていただきたいと思います。保育園などでも運動指導をしておりますが、会社などで運動指導をしてほしい場合には、言っていただければ行きますのでご連絡をください。

早く終わってしまいました。こういう時のために結構、雑談があるのですが。

筋トレと糖尿病に関係があるのをご存知ですか。宇宙飛行士の方が宇宙に行ってから筋トレをせずに帰って来た時には、糖尿病になっていたことがあります。どうしてかというと、宇宙空間では重力がないので筋肉の必要がないため、筋肉が落ちてしまうのです。宇宙では目一杯の筋トレをしても1日1パーセントずつ筋肉量が落ちるそうです。帰って来た時には14パーセント筋肉量が落ちていたそうです。日本人初の女性宇宙飛行士の方が帰って来て元の筋肉量に戻すのに半年かかったと言っています。というくらい、一度落とした筋肉量に戻すのは大変なのです。

糖尿病についてです。糖尿病になっても筋肉が落ちるのですが、糖尿病の方の筋肉量は低いのです。なぜかという、筋肉はグリコーゲンという糖분을蓄えているのです。糖分は血糖にあります。血液の糖分にグリコーゲンが含まれています。これを、筋トレすると筋肉が引き込んでくれるので血糖値が下がりますが、筋肉量の少ない方は引き込む筋肉が少ないので血糖を引き込めないのです。ですから、血糖値がだんだん上がっていったら目の血管がやられれば目が見えなくなりますし、腎臓がやられれば透析が必要になります。糖尿病を防ぐためにも筋肉が必要になります。

皆さんは高血圧、大丈夫ですか。血圧は、血液が血管を押し広げる力のことを最高血圧と言います。押し広げた血管を戻す力のことを最低血圧と言います。血圧が高い状態はいくつかあるのですが、ひとつ目は、血管がドロドロの状態。血管を押し広げる力が強くなるので血圧が高くなります。ふたつ目、血管内壁が狭くなる。ホースで水を撒くときにチューブをグッと押しすと水が強くなるのと同じで、血管内壁がコレステロールで高くなると狭くなるので血圧が高くなります。三つ目、血管自体が固い状態。妻のお爺ちゃんがこれで亡くなったのです。血管が硬くなると血管が伸びないので伸ばそうとして強い力で押ししてしまうので血圧が高くなります。血管が固いと何が悪いかというと血管がちぎれるのです。その辺に落ちているゴムを拾って伸ばそうとしたら切れますね。血管はタンパク質でゴムみ

たいな役割をしているので、使っていないと硬くなるのです。フィットネスクラブに通われている方には遊んでいただきたいのですが、血圧計に腕を入れて「ン」と息を止めると血圧が180位になります。空気を吸うだけで220位です。息を止めて「ン」とやるとエラーになります。筋トレして力むだけで血圧が上がるのです。このとき思い切り血管を広げてくれるので血管の柔らかい状態を維持できるのです。やらないと、徐々に使っていないゴムみたいに硬くなってしまって切れやすい状態になります。妻のお爺ちゃんは、トイレで踏ん張って脳の血管が切れてしまったのです。

ですから、定期的に血圧を上げることは大事になるのです。筋トレでなくていいです。走ってもいいです、歩いてもいいですが、血圧を定期的に瞬間的に上げる分には体に負担がかからないので、やってもらうといういろいろな病気を防げるのです。疾病に関係することもトレーニングに関わるので、気になる方は運動していただくといいと思います。

もうひとつ試しにやってみますので立ってください。膝は丁番関節といって、ドアのちょうつがいのようにしか動かないのです。肩は球関節といって180度動くのです。ヒトの体にはいろいろな関節があって、肘も丁番関節といってこうしか動きません。階段を歩いて膝の内側が痛い方おられますか。膝が痛い方は膝が「ニーイン」といって、つま先よりも膝が内側に入っていて、何が良くないのかですが、本来はこのようにしか動かないようにできている膝がこう動いて、ここに付いている靭帯は膝の動きを制限しているのが、ある日突然、伸びたりちぎれたりします。すると、膝の内側に入るたびに痛くなるのです。では、どうすれば内側に入らないか。肩幅くらいで立って、親指の付け根（母趾球）に体重を乗せたまま膝を曲げるとニーインします。膝がつま先よりも内側に入っています。つまり、階段を上り下りする時や歩いている時に、親指の付け根に体重が乗ると膝は内側に入ってしまうと膝内側側副靭帯が切れます。

今度は外くるぶしに体重を乗せて、膝を曲げると膝とつま先の方向が一致します。これで膝に負担がかからないのです。階段を上り下りする時、歩く時には外くるぶし側に体重が乗ってれば膝に負担がかからないのです。皆さんは歩く時につま先で地面を蹴っています。この時も膝にニーインしていますので膝をやってしまうのです。本来は、後ろの足が勝手につま先立ちになるので、前の足に体重を乗せることによって、後ろ足が勝手につま先立ちになるのが正しいのですけれども、つま先はふくらはぎの小さな筋肉を使っているのですが、自分の重たい体重を前に送り出しているのでニーインしたり、たくさん歩くとふくらはぎがつたりします。本来は重心移動で済むことなのに筋肉を使って行っているのでは体が壊れるのです。正しい体の

使い方をすれば、もっとアクティブに動けます。ニート（NEAT：Non-Exercise Activity Thermogenesis）という言葉を知っていますか。引きこもりではありません。運動以外の活動熱産生のことを言います。たくさん歩けば消費カロリーは大きいです。1日に何歩くらい歩いていますか。僕は釧路に来てから1,000歩くらいしか歩いていません。東京にいた時は15,000歩くらい歩いていました。車社会になると歩かなくなり、ニートが下がるのです。筋トレとかランニングマシンを使わない活動熱産生です。体力がない人はこのニートが下がります。例えば、イオンに行かれた時に目の前に階段があるのにエスカレーターを探していませんか。これ、ニートが下がっているのです。エスカレーターを探しているのは体力がないのです。体力があればどちらでもいいのですが、これが運動をするうえで一番大事な発想なのです。それが当たり前になっていけばいいのです。先ほど、会長は習慣化を話していました。寝る前に歯を磨くのが当たり前ではないですか。これは口の中、気持ち悪いからです。運動習慣化するというは運動しているのが当たり前の状態です。つまり、階段を使うのが当たり前になっていけばわざわざ探しませんね。大変だと思うのですが、先ほどのトレーニングです。やらなかったらやらないのです。やるようにすれば、やるようになるのです。階段があれば階段を使うようになるのです。いまは辛いのですが、やってもらうようにすると健康寿命が上がってきます。自分はやる側の間人だと思ってもらえることが大事ですね。プロ野球選手で、ズーッと一軍にいる選手が二軍に落ちると気持ち悪いのです。二軍にいと「自分のいる場所でないから居心地が悪い」と思うのです。でも、ズーッと二軍にいる人は二軍にいるのが当たり前で、一軍に上がりたがらないのです。上っても、普通ではないので舞い上がって二軍にすぐ落ちて「居心地がいいな」と思うってしまうのです。これが一流と一流でない選手の違いなのです。皆さんも、運動するのが当たり前の側になって欲しいのです。そのためにやれることって、パーソナルジム・

クリエイイトに来てもらうことだけではありません。家の周りを10分歩くだけでもいいし、20分歩くでもいいです。とにかく運動をすることをやっていただければ、僕としては健康寿命が上がるので嬉しいです。健康寿命が上がれば医療費が下がります。糖尿病になれば医療費が上がります。糖尿病でない方は、1日30分歩けば3000歩になります。 아이폰を持っている方は歩数計が付いていますので確認して1日3000歩を目指してみてください。皆さん、努めて歩くようにしていただければと思います。本日は以上です。ご清聴ありがとうございました。

会長謝辞 高橋 直人会長

パーソナルジム・クレイトル代表 田中元大様、本日は貴重な時間をいただきありがとうございました。本日のテーマ「知らないと損をする！健康寿命と筋肉量のあれこれ」について詳しく説明していただきました。

私も会長挨拶でふれましたが、大変興味深い話で、これから少しずつ取り入れて行かなければ残りの人生を健康で過ごすことができないと考えさせられました。これを機に筋肉量の増加に努めて行きたいと思えます。

私も仕事柄、よく階段を上るので仕事はしばらく辞められないなと思っております。1日1万歩くらいを歩いているので私は大丈夫かなと思っております。また機会がありましたらプログラムのご指導をいただければと思います。よろしくお願いたします。本日はありがとうございました。

## 本日のニコニコ献金

■土橋 賢一君 お久しぶりです。

■尾越 弘典君 なゆたの会で優勝しました。まぐれです。

今年度累計 154,000円