



# トレハ健康新聞



http://www.shobo.jp/

April. 2006

Spring

2006年(平成18年)4月30日12号  
季刊・年4回発行  
編集兼発行人/平澤良一  
発行所/株式会社トレハクラブ  
TEL:03-5963-5121  
FAX:03-5963-5127  
〒115-0055  
東京都北区赤羽西1-36-14  
エミネスタワー5F  
E-mail:info@trehaclub.co.jp  
http://www.shobo.jp/  
印刷/ミスカミ

## 力道山とあなたの志

### レスラーの歴史

映画「力道山」を見た。昭和30年代、テレビが普及し始め、プロレスの放映に多くの人が興奮していたころ。力道山は逆境の中で強い志を持ちながら生き抜いていったのだ。黒いタイツを纏い、空手チョップをくり出すヒーローの姿を、幼かった私も鮮明に覚えている。

そもそも彼は力士であり、大関を目前にして進むべき道を変更。プロレスと出会ってアメリカで修業を積む。ハングリー精神でメキメキ頭角を表わし、時代の風雲児にへと登り詰める。日本に帰ってプロレス協会を設立し、前向きな姿勢で困難に立ち向かっていく。結局、人生を全力で駆け抜け、時代を席巻したのだ。160冊以上の本が出版されるほど、彼の存在自体が、大きな事件であったと言える。

### 肉体のぶつかり合い

近年、相撲やプロレスに加え、K-1やボクシングなどの格闘技が盛り上がっている。特に「浪速の闘拳」で知られる亀田三兄弟は、まさに旬。数十秒以内に相手を倒すという舌戦および対戦が、人々の心をぐっと捕らえて離さない。その理由は何だろうか？

豊かな日本で生活している私たち。衣食住には困らず、汗水たらして労働する機会は少ない。逆に、身体が疲れなくても、さまざまにストレスで心を病む人が

増えている。うつ病に陥る場合も少なくない。

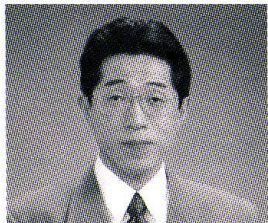
ITの発展により、仕事でも遊びでも、コンピュータと共存する毎日だ。生活習慣が変わり、身体を動かさず、趣味や娯楽にも映像メディアが大きな比重を占めることに。ただし、映画の映像でも、実はすべて創作されたものもある。つまり、どこまでが真実で、どこまでが仮想現実なのか、判断できないのだ。

一方、人間同士の肉弾戦には、まったく嘘がない。人は強いものに憧れ、自分の夢を託す。拳銃など飛び道具を使わず、生身の身体によるファイトに、ヒトの遺伝子が刺激されるのかもしれない。

### 毎日の生活に適用

こんなスポーツの話題が、日々の健康にプラスになるだろうか？ 実はある。現在、鬱病が懸念されている人は2割にも至るといふ。しかし、スポーツを愛好し良い汗をかく習慣がある人は、精神的ストレスを上手に解消し、うつになりにくいとされる。

単にスポーツを観戦するのではなく、自身でスポーツを楽しむことこそ、医者いらずの方法と言えるのだ。志を高く「1週間に数回汗をかく」のを目指そう。



板東 浩氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、著書に「肥満脱出大作戦(南山堂,2006)」など

からだに良い習慣、悪い習慣

# 医者いらず健康法