

半世紀体重は同じ, 100m走は13秒で変わらず!

～糖質制限と運動の工夫で100歳を目指す～

Weight unchanged, 100m unchanged with 13 seconds for half century

～ Living up to 100 years by adjusting sugar restriction and exercise ~



著者
板東 浩
(医学博士、スポーツドクター)
Author: Hiroshi BANDO

はじめに

私は今まで、糖尿病学やプライマリ・ケア医学、アンチエイジング、スポーツ医学、音楽療法、統合医療などに関わっています。また、私の医学の師匠で人生の師である日野原重明先生から長年ご指導賜りました。領域は内科学やプライマリ・ケア医学、生活習慣病、音楽療法、「新老人の会」など幅広いもので、関連する領域が不思議と一致しています。思い返せばCD付き楽譜集「日本の四季の歌」を上梓したとき監修下さり、書籍「イラストと川柳で学ぶ糖尿病」では「推薦の辞」と本の帯を特別に賜りました。日野原先生のお陰で今までいろいろなことにチャレンジでき、仕事を続けて現在の私が存在していると思っております。

さて、私がずっと臨床や研究を継続してこられたその基盤には、基本的に規則的な「生活習慣」が存在します。子供の頃から高齢者まで、それぞれの生活習慣によって成長し毎日を過ごしています。ただ、その積み重ねがいい場合もあれば悪い場合もあり、健康にもなり病気にもなることに。このため、日野原先生が名づけたのが「生活習慣病」です。各人が各目標を持って毎日(life)を暮らし、生きがい(life)を感じながら、ときには命(life)を懸けることもあり、毎日の積み重ねが人生(life)へと連続していきます。今までQuality of Life(QOL)は「生活の質」と訳されていますが、生命の質、人生の質、生きがいの質でもあります。

私は子供の頃からピアノやスポーツに親しみ、毎日コツコツと練習を重ねてきました。実は、簡単に上手にならないから楽しいのです。困難に対して立ち向かい乗り越えていくのは「やりがい」に繋がります。いろんな経験から得たのは、1日休むと3日後ろに戻ってしまうことで、少しの時間も貴重と感ずります。私の座右の銘は「習慣は第二の天性なり(Habit is the second nature)」です。

日野原先生の功績や業績を目標として、私が師匠の1/10~1/100でも何かお役にたてることはないかを考えてきました。教科書ではなく、私が活動してきた中から、参考となる内容を本書で紹介したいと存じます。身体の管理、心の持ち方、芸術の楽しみ方、医学の内容など多岐にわたりますが、皆さまのヒントとなり、行動変容のきっかけとなれば幸いに存じます。

令和元年6月25日

板東 浩 拝

目次

第1章 糖質制限のわかりやすい方法	3
第2章 糖質制限で人生を健やかに	15
第3章 身体と心も鍛えよう	29

Table of Contents

Chapter 1 How to continue Low Carbo?	3
Chapter 2 Better and Happier life with LCD	15
Chapter 3 Training for body and soul	29