

コロナ禍での健康法



公益社団法人日本防犯設備協会 理事

ホーチキ株式会社 セキュリティシステム部 部長

星野 広一

このリレートークは6年前の2015年盛夏号でも執筆させて頂き、私事でありましたが掲載させて頂きました。その時の内容は、「有意義な50歳代をおくるために」の表題で、「部長になった事を切っ掛けにゴルフを始めた事」「学生時代にやっていた硬式テニスを復活させた事」「映画・ライブ・ミュージカル・演劇・歌舞伎等の「観る」体験をし始めた事」等を書かせてもらい、プライベートの時間を充実させ有意義な残りの人生を送るために始めた事を紹介させて頂きました。

それから6年が経過し、皆さんもご存じの通り、コロナの脅威から生活環境が全く変わってしまい、この状況が1年半も継続しております。この脅威から身を守るためにライフスタイルを変える事を余儀なくされ、私においても「有意義な50歳代をおくるために」で書いた事はやれない状況となっています。

50歳代にもなると、人間ドックや健康診断で何かしら数値の悪いものが出てきてしまいます。私も例外ではなく、血圧や脂質は基準値を上回っており、これらを改善し健康を維持するために、ゴルフ、テニスは有意義なものでありました。しかし、コロナ禍になり複数人が集まってしまうゴルフ、テニスは出来ないため、別の健康維持・促進に繋がる事をやらなければならないと思い、今では様々な事を行っています。

今回はその健康法をこの書面にてご紹介させて頂きます。

【週1回(土曜日)の施設を利用したトレーニング】

休日の土曜日には健康保険組合の施設で、午前の時間を丸々使い3つの事を行っています。この施設は人数制限をして、十分な換気がされ、マスク着用も義務付けられているため、感染防止対策に問題ないと判断し利用しております。

土曜日のルーティンは6時30分に起床、8時過ぎに自宅を出発、8時30分頃に施設に到着、準備体操を行った後、以下の流れで3つの事をこなしております。

- ①09:00～10:00 ゴルフレッスン
- ②10:05～10:50 マシンを使った筋力トレーニング
- ③11:00～11:50 スタジオ内でのボディバランスレッスン

① ゴルフレッスン

2013年にゴルフを始める事を決めた際に、練習嫌いの自分がゴルフ本を読み、ゴルフ練習場で一人で練習する事は想像できなかったため、この施設でのゴルフレッスンを受講しました。その時は1クール10回のレッスンを数クール受講した後に辞めましたが、コロナ禍になった昨年に再度受講する事を決意し、今現在も継続してレッスンを受けております。マスクをしながらの1時間打ち放題ですので、大汗をかきクタクタになるぐらいの運動量があります。



② マシンを使った筋力トレーニング

施設内のジムにて、以下の筋トレマシンを利用して筋力アップのためのトレーニングを行っています。

- ・チェストプレス(大胸筋・三角筋) 30回×2
- ・アブドミナル(腹筋) 50回×2
- ・バックエクステンション(背筋) 30回×2
- ・レッグプレス(太もも・ふくらはぎ) 30回×2
- ・ダンベル(上腕) 20回×2



③ ボディバランスレッスン

ジム内のスタジオを利用し、インストラクターの指示のもとで行うレッスンです。

ヨガ、太極拳、ピラティス等を組み合わせたエクササイズで、柔軟性やバランス力のアップ、コア筋力アップのレッスンです。

年を重ねると柔軟性、筋力は落ちてきますが、前述のマシンを使った筋力トレーニングは程々にして、柔軟性を保ち、体幹を鍛えるためにこのレッスンを受けています。私の年齢でも無理なく出来るため続けられています。

【自宅でのトレーニング】

私の会社ではコロナ禍のため感染対策として在宅勤務、時差出勤を推奨しております。私も時差出勤を活用し、6時30分に出社し17時には退社するようにしているため、平日の生活は規則正しく18時過ぎには帰宅しております。就寝時間は22時頃なので帰宅後の時間は十分にあるため、自宅でのトレーニングメニュー（以下）を設定し、毎日欠かさず行っております。

- ・ストレッチポールを利用したエクササイズ
- ・ヨガマット上での柔軟性向上のためのエクササイズ
- ・昔ながらの腹筋・腕立てによる筋力トレーニング
- ・ボディバランスメニューから抜粋した体幹トレーニング

継続するために、苦痛にならず20分程度で終わるメニューとしたため、2020年4月から始め1年5ヶ月程継続できています。



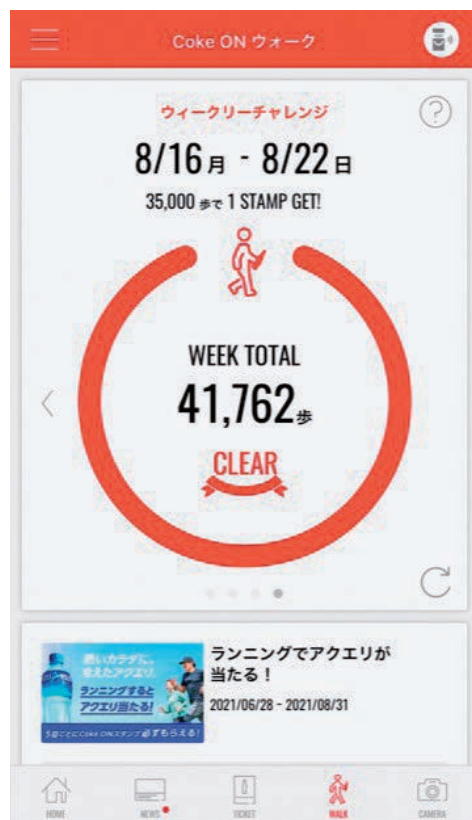
【有酸素運動（ウォーキング）】

ジム及び自宅でのトレーニングメニューは、時間の関係で有酸素運動が含まれていません。体重を維持し検査数値を改善するためには有酸素運動が必要であります。そのためウォーキングによる有酸素運動も行っています。

ウォーキングの歩数管理はCocaCola社の「Coke ONウォーク」アプリを使い、1週間の目標歩数を決めて管理をしています。このアプリでは1週間の目標歩数を達成するとスタンプ1個が貰え、15個のスタンプが溜まるとCocaCola社製品1本と交換（無料）できるサービスが付いています。

コロナ禍前と違い仕事での外出が激減しているため、平日は1日の歩数目標を達成できない事が多く、休日で歩数を挽回して1週間の目標を達成させるようにしています。土曜日は施設でのトレーニングがあるため、挽回日は主に日曜日で、最近は妻と朝食を兼ねて早朝ウォーキングする事が日曜日のルーティンとなっております。

このアプリは健康づくりをしながら飲み物をGETできる一石二鳥のアプリなので、是非皆さんもダウンロードしてウォーキングを楽しんでみたら如何でしょうか。



【心の健康法】

健康は身体だけではなく、心も健康でなければ成り立ちません。生活・行動が制限されるコロナ禍では、心の健康を維持するのも難しい状況となっています。そのため私は心を豊かにするために以下の事を行っています。

①WOWOW鑑賞

映画・ライブ・ミュージカル・演劇・歌舞伎等の「観る」体験を劇場等で出来なくなったため、コロナ禍となって直ぐにWOWOWを契約し、自宅での鑑賞に切り替えました。1ヶ月のプログラムが決まっているので録画しての鑑賞も可能なため、時間に縛られる事ありません。

またWOWOWで放映しているドラマは、地上波各局のドラマと比較してもストーリーに深みがあり面白いものが多くあります。今では新作ドラマが待ち遠しくなっており、映画、ライブ、演劇よりもハマってます。

②孫娘の写真・動画

今年の3月に孫娘（長男の子供）が誕生したのですが、長男の自宅が遠方（福井県）である事に加えコロナ禍のため、なかなか会う事ができません。そのため長男が頻繁に孫娘の写真や動画をLINEで送ってきてくれます。笑顔の写真・動画が多くあり、日々成長していく姿を見て楽しんでいます。今は孫娘の笑顔が私の心の癒しになっています。

健康法は人それぞれであります。今回は、私なりのコロナ禍での健康法を紹介させて頂きました。ジムや自宅でのトレーニングは目標が無いと長続きしない方も多いと言われていますが、私は続ける事、そのものを目標として取り組み、今も継続をしています。

これからの生活はウィズコロナと言われており、コロナによって変わったライフスタイルの中には、今後も継続しなければならない事もあると思われます。皆さんも自分に合った心身健康法を見つけて実践してみてもいいのではないでしょうか。