

Dr.わーだーの養生記

vol.61

「悪い生活習慣を改め…」

ここちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



生活習慣病には運動不足の解消が重要で生活習慣を改め適度な運動をしましょう、と言われますが適度というのはテキトーではなくちょうど良いという意味です。それは何なのか。サザエさんやちびまる子ちゃんの昭和の時代には肥満、2型糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は問題になっていませんでした。その頃は孫と祖父母は一緒に暮らしていました。孫と祖父母は相性が良いことで知られています。同じ話を何度でも話したがる祖父母、聞きたがる孫。耳の遠い祖父母、大声でしか話さない孫。力が弱ってくる祖父母、孫は抱っこやおんぶをせがみ、成長とともに鬼ごっこや取っ組み合いを要求しますので祖父母の体力は弱るヒマがありません。生後1年で体重は3倍になり4歳では15kgにもなります。『来て嬉し帰って嬉しい孫の顔』孫守りがきつくて根を上げる現代人の体力低下を謳った川柳です。孫と一緒に暮らしていると毎日仕方なくやっている孫守りができる体力の維持が適度な運動の目安なのかも。

■ 心血医院(ここちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00

〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祝・盆・年末年始

