

もうひとつの おきぐすり



「風見さん、50代の走者として出場お願いします。」

市民運動会の総合リレーに出て欲しいと頼まれてしまった。

年代別に走り、たすきをつなぎゴールを目指し競争する、市民運動会の花形の種目だ。

各自治会ごとにチームを出すので、とにかく盛り上がる競技なのだが。 「えー！！！！！！」

そんなの無理無理。絶対に足がもつれて転ぶか、大きく離されてゴールするか、とにかく無様な姿をさらすことになる。

「はい。分かりました。走らせて頂きます。」って何引き受けてんだよ。俺！

いつも、安請け合いをしてしまう癖がここでも出てしまった。しまった！

ということで、それから毎日トレーニングと走り込みをしております。スイカのような腹、たるみきった筋肉、この体で走る為には、もはややるしかありません。

そこで気づいてしまいました。

1日目、自分の足で走っている感覚が無い。脳から指令が出て走ってはいるのだが、それを動かす筋肉達が慌てふためいている。これが足がもつれて転ぶ状態だ。

ところが、2日、3日、4日、と経つにつれて明らかに、脳からの指令を受け取った筋肉達がしっかりと働きだしている。ということを実感している次第であります。

ここでコンシェルジュから筋肉のお話しです。

筋肉も毎日生まれ変わっていて、代謝の速度が速い箇所は約16日で、代謝の遅い箇所は約100日で生まれ変わっています。

そして、負荷がかかり断絶した筋肉の繊維は、つながって再生するときに少しずつ太くなる。これが筋肉がつくということ。この作業は死ぬまで行われていきます。

したがって、体を支える筋肉は毎日使わなくてはいけないということ、そしてその筋肉を動かす神経伝達にカルシウムが大きく関わっているので、それを毎日摂ることが大事です。

今、寿命を全うする前に、自分の力で歩けなくなる人が増えています。「介護」を必要とする生活は、自分で歩けないということです。

それを予防するためには、今の自分がどれだけ動いていないかを自覚することが大事だと思います。私も含めて今回は、ふとしたことから筋肉の在り方を実感した風見でした。

それでは又

JowBコンシェルジュ風見でした、

