

わたしの健康✪美容法

松波総合病院理事長

松波 英寿さん(70)

健康的に暮らす上で欠かせないのが、運動習慣の定着。昨年、病院内に生活習慣病患者らが医師らによる専門的な指導を受けられるフィットネスクラブをオープンしたのが、社会医療法人蘇西厚生会松波総合病院(羽島郡笠松町)。自身も60年間柔道を続け、「生涯スポーツ」の重要性を体現する同病院の松波英寿理事長に、健康の秘けつなどを聞いた。(安井真由子)

人と関わって感情を抱く。脳への刺激に

「健康維持のために、大切だと考えていることは何でしょうか。」
「昔から『一無二少三多』という言葉があります。たばこは吸わない方がよい、食事と飲酒は少なくてよい。そして運動と休養、人との関わり。この三つは多い方がよいという意味です。明治から昭和にかけての政治家・西園寺公望が実践していた健康法が基となっている標語です。彼は持病を抱えながらも、91歳まで生きたそうですよ。」
「現代にも通じる考え方で、言葉が響く人々は多いでしょうね。」
「はい。飲酒に関してもしっかりと言えば、世界保健機関(WHO)は2023年に『健康な生活のために、大切なことは人と関わり、健康的な生活を送ること』と発表しています。コミュニケーションの円滑化などメリットはあっても、デメリットが大きくなるという事です。最近では個人的に、少なくともよいことにスマートフォンなど画面を見る『スクリーンタイム』、多い方がよいことに『読書』と『歯磨き(予防)』を加えてもいいんじゃないかと思っています。」
「健康のためには人との関わりも重要な事です。」
「退職した途端に老けた」という話をよく聞きますよね。社会的な責任から開放されるといってもあります。が、人は他人と接することで喜びや怒りなどさまざまな感情を抱きます。感情の起伏によってホルモンが分泌され、脳への刺激となるのです。」

心がけ次第で 日常生活でもトレーニング

「自身健康のために心がけていることは。」
「食べ過ぎないことと適度な運動です。今年8月に70歳になったのを機に、ランニングを再開しました。肥満は万病のもとと言いますからね。過去には10年ほどかけて、45kgのダイエットをしました。2016年頃には130kg近くあったんですよ。」

「驚きました。どうやって減量したのですか。」
「もちろん食事制限も必要ですが、運動をせずに痩せたとしてもリバウンドしてしまいます。急激な減量は良くないので、理想は毎月体重の3%ずつ減らしていくこと。柔道や筋力トレーニング、ランニングをしていました。食事では糖質と脂質を控えまし

た。ラーメンは、ここ9年くらい食べていません(笑)。」
「柔道はいつから。」
「小学生の頃に始めて、60年続けています。うちの病院の柔道部の練習に参加し、若い人に相手をしてもらっていますよ。1人でできる運動もいいですが、やはり勝ち負けがあるのが楽しく、続けられています。皆さんも自分の好きな競技を『生涯スポーツ』として続けることをお勧めします。」

「最後に日常生活で手軽に取り入れられる、トレーニングの第一歩を教えてください。」
「一番簡単なことは、エレベーターを使わないことです。私は7階に行きたい時でも階段を使うようにしていますし、たとえエレベーターに乗る時でも片足立ちをします。重い荷物はわざと高い位置で持つとか、こうして話をする時や考え事をする時には、ハンドグリップを握ってもいい。心がけ次第で、いくらでもトレーニングの機会がありますよ。」



がを日と田代、松波総合病院
記者の取材を受けな
握る松波英寿理事長。「レ
常にはいくらかでもトレ
ニングの機会はある」
笑う＝羽島郡笠松町



120kgほどあった頃の松波理事長。2014年12月

まつなみ・ひとし 1981年、東京医科大学医学部卒。国内外の大学で研究員や客員教授などを歴任して、2008年から社会医療法人蘇西厚生会松波総合病院理事長。県病院協会長、県老人保健施設協会長。19年に柔道6段に昇段。羽島郡笠松町出身。在住。

生涯スポーツ 柔道に打ち込む

60年間続けている柔道で汗を流す松波理事長。松波総合病院柔道部では、20代の部員に交じって練習している＝同