

院内報「みらい」(近頃感じた「体力」について)

秋は運動の季節ですが、運動していらっしゃいますか。古い話になりますが、以前「医師と歩こうチャリティーウォーク」(相模原市歩け歩け協会主催)に参加しました。膝が笑い始めた頃、周りを見回すと、七十は優に超えているとお見受けするシニアの方々が背筋を伸ばし、軽々と足を運んでおられました。日頃の鍛錬の重要性を痛感すると共に、精神的にもお若いにちがいないと思いました。

「体力」という言葉には身体的要素と精神的要素があると考えられます。身体的要素とは文字通り身体の動きや働き、免疫力などです。精神的要素とは、意欲、判断力や、精神的ストレスに対する抵抗力などです。体力の中に精神的要素も含まれる、ということ意外に思われる方もあるかもしれませんが、体力があるときには精神的にも充実感があり、病気にもなりにくいことはよく経験する事です。

治療により痛みが軽くなったら、外へ出かけてみましょう。まず歩く事、そして自分にあった運動を探して楽しみながら体力をつけていきましょう。運動の開始時期や量については、お気軽にご相談ください。

院長 木内哲也

