

まえがき

令和1年現在、テレビや雑誌では「腰痛改善エクササイズ」や「簡単15分ダイエット」のような日常生活に運動を取り入れるための情報が飛び交う、まさに健康ブームです。これは高齢化社会とともに広まりつつあるブームだと考えます。

高齢者の増加により病院へ行く人が増え、医療費が足りなくなることも時間の問題でしょう。この問題を食い止めるために予防医学の概念が重視され、そして高齢者を健康にする意識が高まりました。しかし今本当に重視すべきは高齢者の健康だけなのでしょうか？ このまま超高齢化社会へと突入したとき、耳が遠く、背中が丸まり、街を歩くことさえ困難な方々を誰が手助けするのでしょうか？

それは今の10代から60代の働き世代の人たちです。

朝の通勤ラッシュでギュウギュウ詰めになれながら出勤し、くたくたになるまで働き、帰っていく。夜の電車ではとうとうとしながらつり革をつかんでいるスーツ姿のサラリーマンをよく見かけます。たくさ

ん働けば働くほど高額な税金をとられ、保険や年金を差し引かれて手取りはたったこれだけ、よくある話です。

長時間のパソコン操作を要するデスクワークは猫背の姿勢を保つことから肩こりの原因になり、ハイヒールの立ち仕事は慢性的な腰痛を引き起こすことがあります。仕事場での人間関係に疲れ、精神的にもまいっている、そのストレスはお酒やタバコ、過食につながり高血圧や肥満など生活習慣病をもたらします。心と身体の不健康が仕事の効率を低下させ、さらに過重労働へ。このような負のスパイラルに陥ると後はひたすら耐えるだけになっていくでしょう。このような人にこそ健康は提供されるべきであり、このような人たちがこそ自分の健康にお金を費やすべきです。

現代の労働状況はすごく良いわけではありません。様々なハラスメントや労働基準法に触れてしまうようなことが多く行われています。これは役員や社員、アルバイトやパートタイマーなどに関わらずです。売上のため、ノルマのため、お金のためです。

厳しい労働状況を脱却するため、1人当たりの仕事の効率を上げ、耐え得る身体を作るために健康への意識の向上を目指します。

健康ブームに乗っかるようにフィットネス産業はだんだん伸びてきています。個人経営のトレーニングジム、ダイエツト専門のキックボクシングジム、ホットヨガスタジオ、ピラティススタジオなどフィットネスクラブとは違った運動施設が次から次へと作り出され、大手フィットネスクラブは新しい店舗を増設し、東京都のどの駅で降りても必ずと言ってよいほど運動施設がみられるようになりました。その運動施設の売り上げは仕事を退職し時間やお金が余ってしまった人たちが大半を占めます。

実際、私が働いていた某スポーツクラブの朝一は高齢の方々の長い列ができ、オープンと同時にヨガや初心者向けのエアロビクスのクラスへ人が流れていく様子を毎日と言つていいほど見ていました。そして昼を過ぎると少しずつ来館の人数は減つていき夕方方にトレーニングジムはほとんど人がいなくなり、夜には仕事帰りの人たちが少し混むといった感じでした。

私は様々な運動施設と契約を結び1対1、もしくは1対多数のお客様を相手にヨガ、ピラティス、筋トレ、水中運動、キックボクシングエクササイズなど幅広い分野での運動指導を年間1200本以上行っています。また、それと並行し出張のトレーニングジムを経営し個人宅や企業への出張の運動指導も行っています。

顧客は20代から80代の幅広い層を相手にし、様々な目的に合わせたセッションを行います。痩せたい、柔らかくしたい、ストレス発散したい、スポーツがうまくになりたい、痛みをどうにかしたい、などです。私はその人たちの目的に合わせたオーダーメイドな指導を行ってきました。グループエクササイズを含めば数千人以上のお客様を相手に仕事をしてきました。

そのお客様の傾向として、自分の健康のためと思って通ってくるのは60歳以上の高齢の方がほとんどです。20代30代など若者は見た目の良し悪しを目的にした人が多く、病気や怪我をしないためにトレーニングをすると考える方はまだまだ少数派です。健康診断で問題が見つかり、医者から指導を受けたからという方もいますが、これは最低限の対策としてであり、自ら健康を意識して運動をしようというわけではありません。日本の働き盛りの若者は健康に対し意識が低いと言わざるを得ません。

10代では身体は成長している段階ですからシビアに健康を意識する必要はそれほどないでしょう。しかし人間は20歳を超えると衰えの方向へ向かっていきます。筋肉は弱くなり代謝も悪くなっていきます。また、就活という困難な壁を乗り越えた新卒者からすればお酒やタバコはちょうどよいリラクゼーションになってしまっていることでしょう。

こうして40代50代になってから身体の衰えに気づきはじめ健康意識が高まります。そして、退職してから時間やお金に余裕ができ、健康のために費やすようになります。結局は健康の優先順位は低く、余裕ができたならやろうかという程度です。

でもそれでは遅いのです。人の身体は衰えれば衰えるほど元に戻りづらくなります。高齢の方のパーソナルストレッチでは筋肉が硬くなりすぎていてどれだけ伸ばしても元に戻らなくなってしまっていることはよくあります。病院に行ったら医者から運動不足だと言われて来ても衰えている状態ではパーソナルトレーニングでもできることに限界があります。

以前テレビで高齢になっても筋肉は鍛えれば大きくなるというムキムキのおじいさんを見ました。確かに高齢になってもしつかりトレーニングすれば筋肉は肥大します。しかし、大きい筋肉があれば健康になれるというものでもありません。筋肉の力や柔軟性、神経の伝達、バランス能力など様々な機能が程よく備えていることが大切なのです。そしてそれらの機能は時間とともになくなっていくます。なくなってしまう前にできるだけ早く維持する意識を持たなければいけません。いざやろうと思ったときにはできなくなってしまう。今自分は何もしなくても大丈夫だろうと思っている人は今後の自分の身体に危機感を持つべきです。

この健康への意識の低さは国の特質でもあると思います。日本人が健康意識が低いのは病気や怪我をしたときの治療費の安さや保険の充実などが考えられます。日本は海外と比べると病気になるたときの治療費が比較的安いです。

海外旅行へ行った先で不運なことに怪我をしてしまつて病院に行き、治療費の高額さに驚いた方もいると思います。私は日本は豊かでもとも良い国だと思つています。医療技術も高く施設も充実し、病気になつても治療費が安いうえに保険によつて3割負担で治療できてしまう。しかし、その充実さに甘えずぎてはいませんか？ 悪くなつたら病院で注射1本で治るから大丈夫という考えが広まりすぎてはいませんか？

健康は病院に行つて治せば手に入るといふものではありません。意識し、行動し自分自身で作る上げていくものです。私は運動指導をする中で週1回通わないとよくならないとか何度も予約してくださいとは言いません。たつた1回の運動指導でも自分の問題を理解し改善しようと努力することで人の身体は健康に近づきます。

本書を読むことですべての働いている人たちに健康でいることへの重要性和健康を無視することへの

危機感をお伝えできたらと思います。そして働くことで健康から遠ざかり、肩こりや腰痛、日々のストレスに悩まされている人たちへ私がフィットネストレーナーとして働いてきた経験や知識を使ってより
楽で幸せな生活へと導いていきたいです。