

まえがき

なんとなく膝が痛いのが気になつて整形外科に行くところ……、「加齢ですね。腿の前を鍛えてください」と言われた経験はありませんか？

この『加齢』という言葉、いつから自覚するのでしょうか。

身体の成長は20代がピークだと言われています。そこから少しずつ女性ホルモンの分泌が減少していくことや、身体の機能が低下していくことは避けられない現実です。

特に女性の場合は、結婚・妊娠・出産・子育てなど環境や身体の変化を感じやすいものです。これらを経験していなくても、女性ホルモンの減少による身体や心の変化はほとんどの人が感じることでしょう。また、30代、40代、50代と年齢を重ねるごとに気になることが変わっていきます。

たとえば、『体重が落ちにくくなった』『疲れやすくなった』『関節に痛みを感じるようになった』というような身体のこと。あるいは、自分の親世代になったときに思うような行動ができる身体でいられるのか、という不安などもあるようです。

私は21歳から運動指導の仕事をしており、今年50歳をむかえました。最初は複数に運動指導をすることが中心でしたが、現在はマンツーマンのパーソナルトレーニングもおこなっています。

その経験の中で、40代前後の女性は将来の自分のことを考え始めるのだなと感じています。

私たちには年齢によって、胎児期・幼少期・思春期・性成熟期・更年期・ポスト更年期・老年期をむかえます。40歳ぐらいから女性ホルモンが急激に減り始め、45歳〜55歳の更年期になると精神的にも情緒不安定になるのです。

何も症状が出ない（感じない？）場合もありますが、更年期特有の変化は大小にかかわらず訪れるでしょう。その中でも、今の自分と向き合いながら、この先も自分の好きなことをすることができれば楽しく幸せ感が味わえるはず。

だからこそ早い段階から『動きやすく、快適な身体づくり』をする必要があるのだと、私は考えます。

では、快適とはどういうことなのでしょう？

『心身ともに不快に感じられることがなく気持ちがいいこと。ぐあいがよくてこころよいこと』（『デジタル大辞泉より』）

『心やからだの望むとおりの条件が満たされて、とても気持ちの良いこと』と記されています（出典…『広辞苑第六版』岩波書店 新村出編 2008年1月11日）。

『動きやすく、快適な身体づくり』ができれば、自分がやりたいことを自分自身ででき、それによって精神的にも満たされた状態になる。つまり、心にスペース（ゆとり）ができるのではないだろうか。

年齢を重ねると身体の機能が低下していくのは、避けられない現実だと言いました。

20代や30代は、多少の無理をしても身体の回復は早いです。

「年には勝てない……」と思うこともあるかもしれませんが、しかし、勝つ必要はなく、楽しめばいいのです。

もちろん個人差がありますし、誰かと比べるのではなく自分にとってよい状態を見つけてみませんか。

そのために必要なことが3つあります。それは、『動かせる力』『コントロールする力』『支える力』。運動量が減って何もしなければ、1年で約1パーセントの筋肉が衰えていくと言われています。だとしたら、日頃から習慣的に身体を動かせるようになるばいばいことか……。

しかし、「運動不足だし身体を動かしたいな」「健康診断で言われたから運動しなければいけない」と思っている、なかなかはじめの一步が出ない。続けることができないこともあるでしょう。かといって運動はそれほど好きではないし、フィットネスクラブに定期的に通うことやキツイことはしたくない……。

そこで、この本をきっかけに一人でも多くの人が行動を起こすきっかけになればなと思っています。

本編では、ご自身の身体の現状把握から、日常動作でついおこなってしまう身体への負担をわかりやすく解説しています。

また、家や職場で手軽にできる運動や、身体に負担をかけない動き方などもご提案していますので、最後までじっくりとご覧ください。