80代で記録更新のアスリート

「人はいくつからでも成長できる」という説は聞いたことがありますが、これは精神的なことだけでなく、肉体に関しても言えるようです。

先日あるテレビ番組で紹介されていた女性アスリートの暮らしぶりを見て、改めてそれが腑に落ちました。

番組によると、世界マスターズベンチプレス選手権の70歳以上女子47キロ級で３連覇中の奥村正子さんは85歳。何と、昨年の大会では２位に８キロ近い差をつけ、45kgを挙げて優勝し、国内大会では50kgも挙げているというのです。

さぞ若いころから体を鍛えていたのだろうと思いきや、実はベンチプレスを始めたのは73歳の時。交通事故にあった夫がリハビリのためにジム通いをするのに付き添ったのがきっかけとか。トレーニングを見学するうちに自分もやってみたくなったという、その好奇心が原動力のようです。

とはいえ、優勝までの道のりは１日ではならず、驚くのは、ジムでの週２、３回、約２時間のハードなトレーニングに加え、その健康管理法。夜は夕飯をとらずに午後８時30分に就寝、朝３時30分に起床し、朝食には、お肉やにんにくなどボリュームのある食事を野菜と共にしっかり取ります。朝刊を読む時も、手にバーベルを持って筋トレをしながら、という徹底ぶり。これだけ日常的に体重維持と体調管理に努めながら、他にも、カラオケ、ボーリング等を仲間と楽しんでいます。

速足で歩く姿や、立ち姿も背筋がすっと伸び、とても80歳を過ぎているようには見えません。

タンパク質と運動で筋力育て

記録更新は、まさに日頃の鍛錬のたまものといえますが、そこまで極めずとも、転倒予防のためにも筋力の衰えを防ぐことが必要なことは言うまでもありません。

筋肉量は30～35歳をピークに少しずつ減少し、80歳までには30～40％も低下していくといわれています。筋肉には白身（速筋）と赤身（遅筋）２種類があり、速筋は素早い動きに必要な筋肉、遅筋は、持久的な動きに必要な筋肉のことで、特に加齢と共に衰えやすいのが速筋といわれています。

ただ、この速筋は80代でも90代でも鍛えることによって、筋量を増やすことができるということなので、スクワットや腕立て伏せなど、家庭でも手軽にできる筋トレを日常的に取り入れていきたいものです。

一方、「毎日ウォ―キングをしているから大丈夫」という方も、速筋を鍛えるには同時に筋トレも取り入れると効果的です。

食事も、筋肉づくりにはタンパク質の栄養が欠かせません。日頃から、肉・魚・豆類などタンパク質が豊富な食品をしっかり取ることもお忘れなく。

そういえば86歳まで舞台ででんぐり返しを披露していた女優の森光子さんも、毎日スクワットを欠かさず、野菜だけでなく、お肉や卵などもしっかり取っていたと聞きます。

旅行やスポーツなどこれからの楽しみのためにも「いい筋肉」を。育てがいがありそうです。

記　宮島佳代子