

< 掲示期間 4月2日まで >

< 豊カンだより NO.5 >

## ゴルフと長寿について

最近読んだ本で、「ゴルフと長寿」についての記述がありましたので、ご紹介いたします。

著者は、お医者様の満尾正氏で、タイトルは「**60代からの強い体の作り方**」(三笠書房)です。

< 同書 p 190 より抜粋 >

“一に小動き、二に大股ウォーキング、三、四がなく五に筋トレとストレッチ。60代からの体を強くする運動は、これで十分です。

何かスポーツするにしても、趣味の範囲、ストレスの解消、気晴らし、仲間づくりのためと、気楽に考えて行います。

たとえば、スウェーデンで発表された医学論文では、ゴルフが寿命をのばすことが明らかにされています。**ゴルフを楽しむ30万人を追跡調査したところ、彼らの平均寿命が、一般の平均寿命より5年も長いことがわかったのです。**

ゴルフは激しい動きは伴わず、それでいてウォーキングと同じ有酸素運動や日常にはあまりない捻転運動もあり、動きのバランスの良いスポーツです。ゲーム性もあるので脳も使いますし、同好の士と競い合うという楽しみもあります。同好の士を持つ、いい仲間をつくる、というのも、実はアンチエイジングにおいて非常に重要なことです。日々の楽しみがあるということが、意欲につながったり、脳を活性化させたりするからです。

ゴルフ以外では、ハイキング程度の軽い山登り、遠出の散策など、気の置けない仲間づくりができるスポーツや運動を見つけるのもいいでしょう。“

平成25年3月2日  
総支配人 川本常敬

