

日	々	の	
暮	ら	し	に

香川芳子
女子栄養大学学長

1年に1回は体の点検をし、
日々全身の筋肉を使うように
心がけています

毎年8月、学校の夏休み中に1泊2日の人間ドックに入ります。80年以上も使った体ですから自覚症状はなくても、定期的に体の点検をするつもりで受診しています。入院中は心電計をつけますから、自由に動きまわることはできませんが、読書をしたりテレビを見たりとゆったりと過ごします。

みずみまで使うような暮らしを心がけています。動物は、使わなくなった運動器官は不要と判断し、加速度的に萎縮します。高齢者は特に、体に稜をさせすぎるとどんどん弱り、心臓からの血液の排出量も、筋力も骨量も衰えてしまいます。生物は子孫を残せば役割を終えます。が、幸い私たちはその後の長い時間を獲得しました。せつかく与えられた命です。自分の体はつねによい状態に保つように心がけ、一人でも多くのかたに食生活のたいせつさを語り続けていきたいと思っています。

