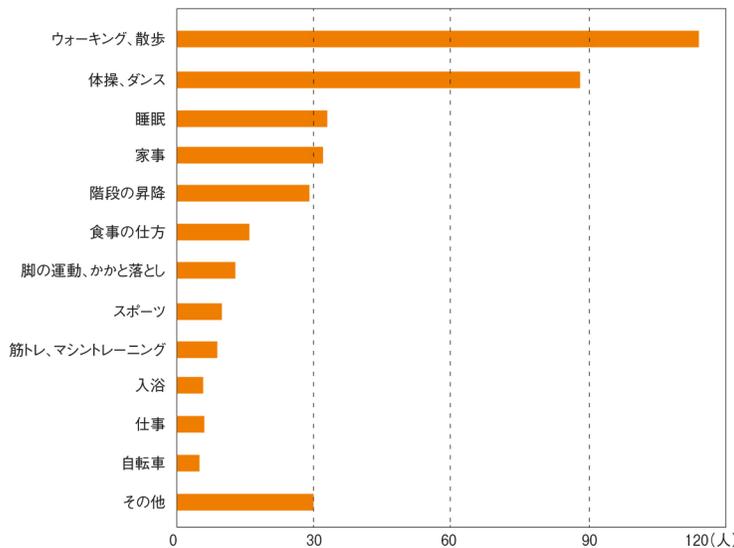


婦人公論 女性の生き方研究所 vol.7

あなたの健康への投資度は？ 中篇



**Q 健康維持のために
お金をかけずにしていることは？**
(複数回答可)

創刊以来、「女性の生き方研究所」を積み重ねてきた『婦人公論』。この連載では、読者のみなさんへのアンケートを通して、今を生きる女性たちの本音にせまります。前号から、読者のみなさんが健康にかかるコストについての調査結果を発表しています。今回は「お金をかけずにしていること」を聞いてみました。まさに、継続は力なり。地道な心がけが結果に表われている人も少なくありません。

回答者数▼208人 平均年齢▼67.09歳
回答者の内訳▼60代：70人 70代：60人 50代：29人 80代：25人 40代以下：17人 90代：4人 不明：3人

**継続の力は、
プライスレス**
日々の生活のなかでコツコツ積み重ねていくことにこそ、お金をかける以上の効果があるのかも

【ウォーキング、散歩】
●1年前の健診時、コレステロール値や血糖値でひっかかり、ウォーキングとラジオ体操を始めました。ウォーキングの際は県のアプリ「あるとつく」で歩数をカウント。歩数がポイントとなって、提携店で割引などのサービスが受けられます。
(54歳・専業主婦)

●毎朝5時から犬の散歩を40〜50分、ルーティンとして筋トレときくち体操を15分程度やっている。犬を飼い始めたのは60歳のとき。飼い主さんが亡くなった保護犬を引き取った。突然舞い込んだ話だ

つたが、犬との生活は定年退職後の夢のひとつだった

(66歳・パート、年金受給者)

【体操、ダンス】
●中学生の子どもとKPOPのミュージックビデオを見ているうちに、楽しそうなので踊りたくなくなりました。2年前から休日に3〜4時間、ユーチューブを見ながらフルで踊っています

(42歳・会社員)

●毎日、10分のテレビ体操を録画して、一度に3日分、計30分やるようにしている。4年前に心臓弁の手術をした夫は毎日4日分やっていて、2人で励まし合ったり競い合ったりしている

(75歳・年金受給者)

【睡眠】
●50歳頃からいろいろな心配ごとや体調の不安を抱えるようになったため、可能な限り睡眠時間を確保するようにした。長い時は半日くらい、短い時は1時間くらいでも時間があれば寝る。たった1時間でもぐっすり眠ると、ものごとをいろいろな方向から考えられたり、いい知恵が浮かんだりする

(56歳・自営業)

【家事】

●朝の6時30分〜9時と午後3〜5時の2回、娘の家に行って部屋とトイレの掃除、洗濯(取り込めなかったもの)をやっています。娘の育休後、職場復帰時から始めて、今年で15年になります

(74歳・専業主婦、年金受給者)

【階段の昇降】

●職場の階段を常に1段とぼして上る

(63歳・公務員)

●腰痛になったが外を歩く時間がとれないので、水を入れたペットボトルを持って毎日、家の中の階段を上り下りしている

(74歳・会社役員)

【食事の仕方】

●腹6分目を意識。夕方6時以降は何も食べない。20歳頃、一時的に太ったとき、お金をかけずにできる健康法として女優さんがテレビで紹介しているのを見て

(38歳・自営業)

【かかと落とし】

●歯磨きをするときにかかと落としをやっていたら、骨密度の数値が改善しました

(69歳・パート)

【仕事】

●1年前から、週3回、朝7〜9

時にスーパーで食品の品出しのパートを始めました。近所の人に会うこともなく、趣味、習い事、通院の妨げにもなりません。何より、お金のかからない健康法です

(61歳・パート)

【自転車】

●ガソリン代が高騰したので、1年前から車をやめて自転車で移動するようにした。10kmくらいの距離までは自転車で行く

(64歳・パート)

【その他】

●30年ほど前に習っていたヨガをもとに、起床後、床の上で10〜20分程度、自己流で体の弱い部分を鍛えている。やり始めたのは80歳。それまで薬に頼っていたが、飲むことに疲れてしまい、人生を捨てようと思いかけたとき、今の飼い猫と出会って勇気が出た。それから薬を飲むのをやめたら、身体が軽くなり、思考力も戻った。この猫が元気なうちは自分も元気でいなければ、という気持ちが大きいような気がする

(88歳・年金受給者)

※紹介したコメントは個人的な体験・感想であり、食品や運動・施術などによる効果を示すものではありません

大正時代の『婦人公論』に見る健康法

美と若さが欲しいなら

『婦人公論』には、創刊もない頃から「健康」に関連した記事が掲載されています。ただ、大正から昭和初期あたりは、特集のタイトルに「健康」が冠されたものはあまり見られず、「美」や「若さ」「老け」を前面に出したものがメイン。1926(大正15)年の女性の平均寿命は46・54歳、時代はモダンガール・モダンボーイ全盛期となれば、外見第一は当然なのかもしれません。

とはいえ、その中身は医師などによる専門的な解説や寄稿が中心で、医学寄りの長文が並びます。女性の身体的・生理的機能や衛生状態などからみた老化の進み方に加え、社会や家庭における女性の立場をも考察。彼女たちが健康的な習慣に加え、自由と教養を手に入れたこそ美と若さが宿る、と説くあたりは、この時代の『婦人公論』の啓蒙的スタンスが感じられます。

土台は変わらない

では、医師たちが推奨する健康習慣とはどのようなものだったのでしょうか。1926年7月号掲載の「若さと美しさを保つ法」(医学上から見た)よりいくつか紹介します。

第一、生活を規律ならしむこと。第二、戸外の運動。第三、食物の注意。(過食、間食を慎み、よく咀嚼すること)

第四、睡眠を十分にとること。(医学博士・額田豊)

「一、朝と就寝前に歯刷牙(はぶらし)を用いること。うがいでだけでは不十分。(略)

二、同時に歯齦マッサージをすること。尖端部の血管は終末動脈と云って血の循環に不便である為、(中略)歯肉の光沢と緊張と色調とを保つにはマッサージが唯一の方法である」(医学士・宮原虎)

「私はその専門とする神経精神科の方面から見たところに基いて簡単に答えを申し上げます。



1926(大正15)年7月号の特集は「なぜ女は老ける?」となんとタイトル

1 お勧めしたい精神の持ち方
勇気、進取、希望、欣喜、快活、公明、精神転換、性慾制御(敢て禁慾とは申しません)、適當の運動と睡眠、若き人に接近すること等。

2 お避けて願いたい精神状態
羨望、悲哀、失望、憂鬱、苦惱、杞憂、羨望、嫉妬、焦慮、自棄、過勞、荒淫等」(下クトル・江村佛造)

この記事から、およそ100年。若さ、美しさ、そして健康を保つ方法に関して、昔も今もほぼ変わらないと言えるでしょう。