



ドクター板東の メデイカルリサーチ

Vol. 95

～人生を走るモデルは マスターズ～

<http://pianomed-mr.jp/>



図1

我が国では順調に寿命が延び、特に100歳以上の人(百寿者)が激増(図1)。これほど短期間に高齢化が進む国は、世界を見

百寿者が5万人

いまアンチエイジングが注目されている。誰もが若さを保ちたいと思う。実は、そのモデルが存在するのだが、ご存じだろうか。今回NHKの「クロローズアップ現代」で、抗加齢医学やマスターズ陸上選手の話が放映されたので、紹介させて頂きたい。



図3

ここで重要となるのが、Quality of life (QOL)である。従来、「生活の質」と訳されてきたが、「人生の質」や「生命の質」の意味も含まれる。



図2

渡しても他には見当たらない。



図5

国際マスターズ大会 2013年10月、京都で国際ゴールドマスターズ大会が開催された。陸上と水泳に15カ国から約1800人が参集。私は選手や研究者として関わり、ス

国際マスターズ大会

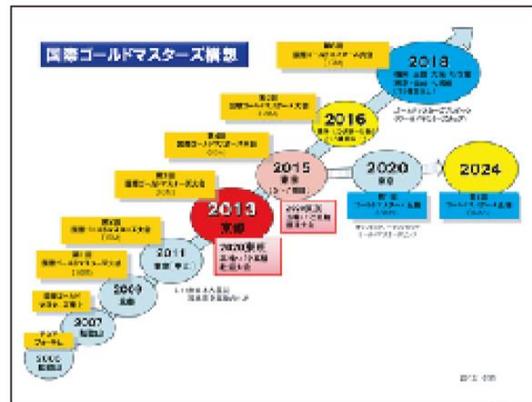


図4

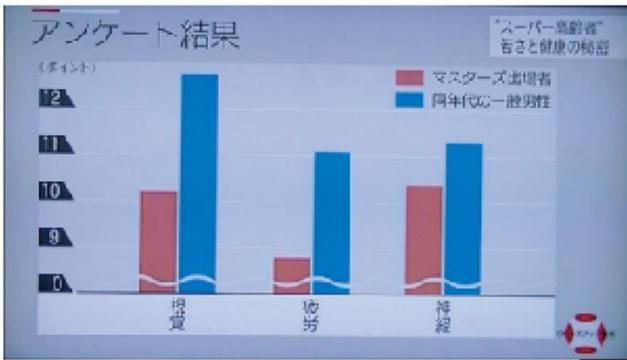
スポーツ医学の研究も行った。開会式では、アジアマスターズ会長の鴻池清司氏が従来の経緯や7年後の東京五輪、マスターズ・オリンピックなどについてコメントした(図2、3、4)。陸上競技は西京極競技場で行われ、メインゲートには魅力的な受付が。マッサージのコーナーなど、外国選手へのおもてなしの心も提供した(図5)。

スーパージニア

TV番組では、高齢者の

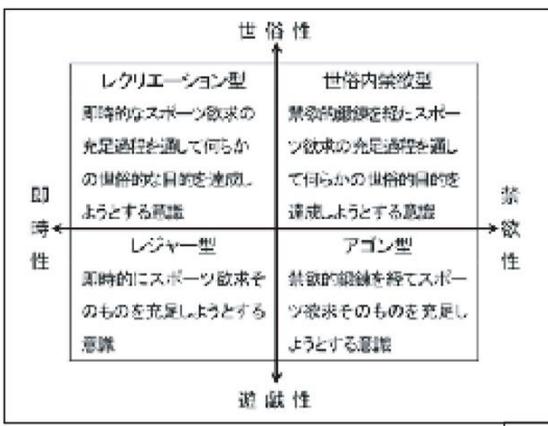


図6



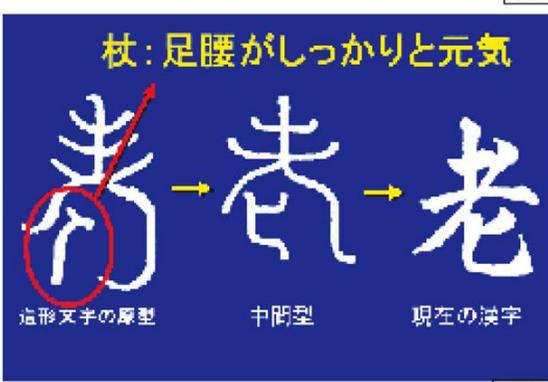
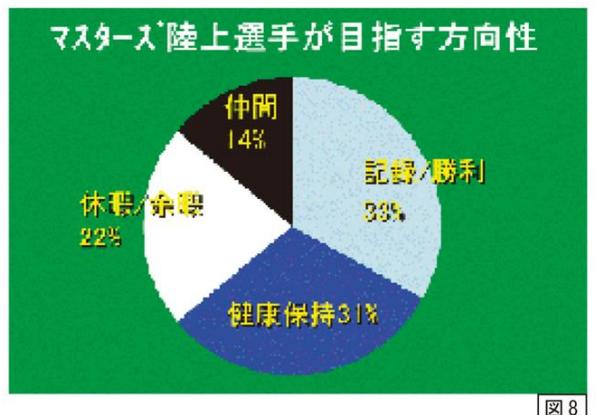
その一因として各自が有する目標が挙げられ、記録・勝利、健康維持、休暇・余暇、仲間などの概念が関わっている(図8)。

スポーツに対する取り組みや、人生に対する姿勢などについて分析していた。筆者は「マスターズ選手は、アンチエイジング医学のモデルである」と解説し(図6)、マスターズ選手の研究結果も示された(図7)。同年齢の人々と比較すると、選手は身体的に視覚・疲労・神経症状が少なく、心理的にうつ、自信喪失、不安が少ない。



スポーツに対する価値観の研究がある。スポーツとは人生においてどんな存在なのか、調査すると、

- ・レジャー型
- ・アゴン(苦悩型)

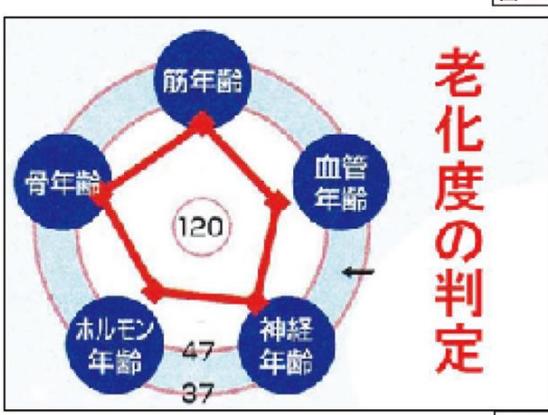


次に、本邦とアジアマスターズには長年の歴史がみ

・世俗内禁欲型と分類されるといふ(図9)。今後の展開は?

今回、マスターズ陸上競技というスポーツを通じて、日常の生活や人生の目標、抗加齢医学について考える機会が得られた。

まず、高齢者と陸上との関係について、図10をご覧頂きたい。「老」という漢字は杖を使う人に由来。陸上競技は多くのスポーツの基盤となる。歩く、走る、跳ぶ、投げるといふ基本動作が含まれ、足腰をしっかり鍛えていききたいものだ。



られる。多数の資料(図11)を参考として、今後の方向性を考えてみた。案として、抗加齢医学やスポーツ医学の評価を加えてみてはいかがだろうか。



(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

若年から超高齢まで選手層が厚くなっていくことにすると、各国で陸上競技がさらに発展していくだろう。

マスターズ選手に対して医学的・心理的チェックを行い(図12)適切な助言を行。各選手の心身を適切にケアできれば、

