

長寿を願う人、山登りを習慣にしてはどうでしょうか？

おしゃべりサロン「相互塾」

(第59回) <入場無料>



老いも若きも大歓迎。Face to Face を大切に！

山に魅せられ50年 ～歩くことは健康の原点～

日時：平成16年12月20日（月） 午後7時～9時

場所：調布市総合福祉センター 4階 視聴覚室（グリーンホール南隣）

語り手：磯田武雄さん 調布エフエム放送株式会社 事務局長

アレキサンダー・リーフ氏の著書「世界の長寿村」によると、生活習慣病に縁のない村の三つの共通点は、標高が高い、長時間肉体労働に従事、粗食であるという。運動生理学者の山本正嘉氏は「それは登山そのものである」と語っている。健康の維持・増進には山登りがよりよいのではないかと。近年わが国では、高齢化社会の到来とともに、中高年登山者はますます増加の一途をたどっている。心地よい山の空気に触れ、気分転換や健康・体力の保持・増強に努めている方たちも多い。

1988年には、中高年の全国登山者数は、約200万人に達し、成人登山者の45パーセントを占めるに至ったと報じられている。「高齢富士登拝者名簿」によると、数え年70歳以上の方は、2002年度は830人、最高齢者は100歳の男性であったという。（富士浅間大社資料による）

何歳位まで登山はつづけられるのか？これは個人差があり年齢で決めることは極めて困難であるが、一般的には、2000メートルから1000メートル級ならば80歳までは楽しめるのではないかと考えられている。山登りを始めて50年がたった。みなさん、「健康・長寿につながる楽しい登山」を始めてみませんか。

【終了後懇親会(参加自由、実費2千円前後)を行います】



生活習慣病を克服する三つの点は、何でしょう？
知りたくありませんか？ 聞いてみましょう。

主催：特定非営利活動法人 調布まちづくりの会

連絡先：森下 政信 (TEL & FAX 83-9993)

E-mail mmanob@sepia.ocn.ne.jp

(ウラへ続く)