

# G3 のツイッター その 36

## 烈剛河内 竹井 保満

桜も満開、新しい年度も希望に満ちた門出と思っておりましたら、JPA から値上げの先制パンチ頂きました。ジムの会員もごちゃごちゃと文句は言っています。他所のリフター達もそれぞれに所思は有ろうかと思いますが、そこは日本人、お上が決めたことだから楯突いたり、反抗し抵抗したりしないと思います。

せめて理由ぐらいは公開されるべきではないでしょうか。

以前にも、団体戦の点数が一般とマスターズとの差を付けられました。同じ参加費を払って出場して居るのに拘らず点数に差を付けられました。マスターズの参加選手が少なく上位入賞者が多いからとの事でしたが、出場選手の少ないのは一般の選手 59<sup>kg</sup>級や 125<sup>kg</sup>超級も少ないはずです。と JPA に文書で申し入れ致した事が有りました。

ご返事は言わずともがな。

マスターズVに相当する選手も増えてきましたが、今のところマスターズIVまでです。私に、本部に言え言えと言う人は居ますが自分からは中々動きません。私は、上を向いたり横を向いたりして叫んでいますが・・・アルフレッド・アドラーの「権力への意志」「嫌われる勇氣」とは程遠い、痩せた老犬の遠吠えでしょうか。

3月から、水素水を飲むことにしました。ミトコンドリアを活性化させ、呆けず健康に 100 歳を目指して居るからです。折も折、新聞記事にボトルの水素水の水素が抜けて、ただの水になったとか、規定の水素がないとか、中には水素水の水素が活性酸素の酸素とは結び付かないとの学説も飛び出しました。活性酸素も有害な細菌を死滅させる役割もあるそうですが、運動によって多くの活性酸素が発生すると、大切な細胞を瞬時に死滅させると言われています。

活性酸素を減らす方法は、ポリフェノールが良いとか、抗酸化酵素が良いとか、色々ありますが、人間の体自身が抗酸化作用を持っていると言われています。とはいえ、その作用は、20 歳で 95 パーセント、50 歳で 50 パーセント、70 歳で 10 パーセントと言われると。私の歳では 0 パーセントになります。

現在の細胞が減少して体を動かせなくなれば、細胞の補充がないのでオサラバです。

私の町の大きな企業が営むジムが有ります。このジムでは、一ヶ月千円で水素水会員の登録をして水素水の飲み放題を営業しています。沢山の人が入会しておられ、健康志向の高さに驚きます。

年金を叩いて買った水素発生器が有効で無駄に成りません様に。