

G3 のツイッター その 43

烈剛河内 竹井 保満

9月16日～17日に行われた第22回ジャパンクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会に参加しました。成績は65-65-80kgでした。サルコペニアの曲線から判断すると、まあコンナものかなと自得しております。

来年は卒寿ですので、3種目を60kgとしてトータル180kgに挑戦するつもりです。

私の競技は比較的早くおわり、皆様の競技を見させていただきました。

競技規定が矛盾しているなと感じたことですが、ベンチプレス競技で、小さい選手は足台を要望して弓なりになり競技できますが、身長の高い人は足が長いので踏ん張れず、なかなか、弓なりには成れません。寝転ぶ台の高さを調整できれば、パラベンチのように公正だと思いました。

また、M4の選手が15名も居られました。M4の70歳から私の89歳までのお年寄りの19歳の差は大きいと思います。本誌で拝見した埼玉県ベンチプレス大会でM5での出場者が二名おられましたが良いですね。全国ではM5に該当される方は沢山おられますのでそのうちに認められるでしょう。さて、M6は私が死ぬまでには無理でしょうか・・・。

我が家系の遺伝子は90歳を迎えた者は皆無なので、それを越えることが直近の問題なので、肉食をやめ、魚を動物蛋白源に野菜を食べ主食は玄米の小豆ご飯に替えました。

体に良いお腹の細菌を増やすためです。

最近読んだ本は、「あなたの体は9割が細菌・微生物の生態系が崩れ始めた」で、作者はロンドンのかたです。驚いたり、納得したりの連続で、数年前から健康のために腸内フローラの改良が言われておりましたが、腸内だけでなく体全体に住みついている細菌やウイルスが人体に及ぼす影響の研究結果なのです。面白いので類似の本を3冊購入し、時間を作り、メモを取りながら読んでいます。

この2・3年の間に医学の考え方が変わってきたのだそうです。

ノーベル賞受賞者の中山信弥さんの解説で、NHKスペシャル新シリーズ・人体が来年3月まで放映中です。

去る10月1日の放映は、「人体①寿命を決めるのは腎臓だった」手が遅いのでメモが取れず録画にしましたので繰り返し見て勉強するつもりです。