

## 第 60 回 朝歩きを再開した

---

このところ中断していた広瀬川河畔の道を通る早朝の散歩を再開した。中断したのがついこの間の事と思っていたが、この 10 年来書き続けている記録ノートを見ると 3 年半もの間中断していたのである。その間、日中常時、万歩計を身に着けてなるべく歩くように心がけていたが、定期的に歩くという習慣はなくなっていた。最近、足腰の筋力低下や長時間歩行後の疲労感をしばしば意識するようになり、かつて熱心に行っていた朝の定期的な散策というプログラムを再開しようと思ったのである。広瀬川河畔の朝の散策が習慣になったのは 2007 年 6 月頃であったが、しばらく続いたあと広瀬川河畔にこだわらない朝の散策となった。記録帳をみると朝の散策は、2012 年 1 月頃からなくなり、同年 5 月鼻中隔側弯の手術のために入院し、退院したのちは定期的散策もしなくなった。

朝歩きを再開してみると、当初は、日ごろの運動不足が続いた期間が長すぎたためか、晴天に恵まれた春の日和のなかでも、かつてのような気持ちの良さは期待に反してそれほどには感じられなかったのである。

自宅から広瀬川に向かう途中なだらかな坂道があり、再開当初、往路は朝の冷気のもとでさわやかな気持ちで下ることができたが、急な登り坂ともいえないような復路は、再開後 1 週間ほどは、かつてはそれほど感じなかったような程度の軽い疲労感をおぼえたのである。その多少の疲労感、呼吸困難を客観的に表現する指標として呼吸器疾患の臨床でよく用いられているヒュー・ジョーンズ分類の 5 段階評価を適用してみると、Ⅱ度「歩行は同年代の健常者並みにはできるが、階段の上り下りは健常者なみにはできない」ではなく、上り坂を途中ゆっくりだが休みなしで上れることから、Ⅰ度「同年代の健常者と同様の生活・仕事ができ、階段も健常者なみにのぼれる」に相当するのであろうか。散策の再開後疲労感は次第に気にならなくなり、3 週位経たるところからかつてのような気持ちのよさが次第に蘇ってきた。

広瀬川の架かる昔から知られている七つの橋のうち、六番目にあたる澗橋から上流に向かって最上流の七番目の橋にあたる牛越橋までが、かつての習慣であった河畔の散歩コースで、自宅から往復約一時間程度であった。しかしながらこの度の再開後しばらくは、少しずつ時間を延長させるために、それらの二つの橋の間にある三つの淵の碑石を段階的目標とした。重厚な感じの自然石のそれらの碑石には、下流から「松淵」「新兵淵」「観音淵」などの名称とともにそれらの由来が刻み込まれている。碑石の松淵には「この淵は松淵と呼ばれ、江戸時代に対岸の川内に仙台藩士白川七郎の屋敷があり、その松の老木にちなんで名付けられたと伝えられています」とあり、30 分ほどで往復できる。碑石新兵淵には「この淵は

新兵淵と呼ばれ、対岸の崖の上に駐屯していた旧陸軍野砲第二連隊の新兵さんがこの淵で泳いだり、洗濯したりしていたことから名付けられたものです」と書かれ、観音淵の石碑には「この淵は観音淵と呼ばれ、対岸にある観音堂に祀られた正観世音にちなんで名付けられたものです。現在はお堂のみが残っていますが、かつては仙台 33 観音札所の 1 番とされる修験の寺でした」と刻まれている。幾層にも断層が露出している対岸の崖の上にお堂などの旧所があったことは想像するしかない。観音淵までは往復で 40 分ほどである。

朝の散策を再開した理由は、体力低下を伴う加齢現象進行遅延策のひとつとしての効果を期待したためである。

体力とは、人間が日常生活するための活動の基礎となる基本的な身体的能力である。ブリタニカ国際大百科事典などの解説を参考にすると、身体的能力の基本的な要素には、筋力・瞬発力・持久性(筋持久力や全身持久力<スタミナ>など)・敏捷性(自分の思うように体を動かせる能力)・柔軟性・調整力(平衡感覚に基づいた調整能力)などが行動体力としてある一方、体格・内臓器官・抵抗力(環境の変化に耐える能力)などを包含する防衛能力があり、これらを総称したのが体力である。

一般的には、体力を含む身体機能は 20 歳代をピークに低下を始めるといわれ、加齢により 25 歳から 75 歳頃までは脂肪が増加し、その分、骨格筋が失われていく。体力はとくに運動不足が長期間続くと低下傾向が明らかになる。運動能力低下の大きな原因はひとつに心肺機能低下に起因する最大酸素摂取量(1 分間で摂取できる最大の酸素量)の低下である。酸素を消費して心拍出量を増加させるような身体運動を怠っていると心筋力が衰えてくるし、身体の筋力も低下する速度が早まる。

加齢に伴う筋力低下対策として 90 歳からトレーニングを開始して効果がみられたという報告がみられ、90 歳以上のヒトに 8 週間の筋肉トレーニングをしたところ、身体脂肪の減少と筋力増加がみられ、大腿四頭筋の筋量も 31% 増加したという。筋肉トレーニングもその年齢に相応して、有害な活性酸素の発生が少ないものだったのであろう。

加齢に伴う一般的体力低下は心肺機能低下、筋肉量の減少とそれに伴う脂肪組織量の増加が大きな原因ではあるが、臓器機能を含むヒトの体力には多様な予備力があることから、身体に通常は発揮されないが状況に応じて動員される能力の予備力があるうちに対策をたてれば、回復の余地があると考えられる。体力低下に関しては重要臓器である脳機能についても考え、対策をたてなければならない。老化による脳機能低下について理解し、その防止対策を身につける必要がある。このことは、一般的な運動能力の低下よりも最も真剣に対策を考えなければならないが、別稿にゆずりたい。

朝の広瀬川河畔の散策再開後、最近高松市で開催された第31回日本呼吸器外科学会総会に参加し、会期中市内にある日本三大名園のひとつである広大な栗林公園内を数時間かけて散策した。散策後疲労感はなく、朝の散策再開の効果があったと思う。

朝の散策がかつてのように定期的となり、雨の日も風の日も実行する意思が続くかどうか保証の限りではないが、梅雨入りを前にしたこの時期はまだ続行中である。