

運動不足

数百万年の人類史の99%は狩猟採集時代です。この時代から江戸時代まで、人は狩猟や旅でも一日30キロ以上歩いてきたようです。人間はその間、他の動物同様、身体を進化させてきました。現代人は動かなくても便利な生き方が出来るようになりました。時代の恩恵ですが日常生活の中の運動量は激減しました。今ではAI（人工知能）が車を運転し、衝突しそうになればブレーキを掛けてくれます。欲しいものは指一本で注文し入手することが出来ます。スマホがあれば世界とつながり、大変便利な時代になりました。便利な時代にも陥穽（か

んせい）があるのです。昨年世界保健機構（WHO）が警告を出しました。世界の約14億人が運動不足で4人に1人が該当するそうです。運動不足は生活習慣病（糖尿病・高血圧・脳卒中・心臓病）を引き起こす主因の一つです。生活習慣病も含めた「非感染性疾患」は世界の死因の71%を占めているそうです。日本の平均寿命は世界一ですが、大半の人は体を動かすことに無関心です。厚生省の統計では、日本人の17年の死因は、癌、心疾患、脳血管疾患の順です。これらは運動不足等に起因する生活習慣病と関わりが深いだけでなく、認知症の最大のリスク要因でもあるそうです。運動不足の人は生活改善をしましょう。

○今月の言葉

成功するためには「自分にも出来る」という強い信念を持つことである。

①「塞翁が馬」とほぼ同じ意味の言葉は次のどれか。

A 禍福は糾える縄のごとし

B 他山の石 C ます隗より始めよ

②「猜疑」（さいぎ）と同じ意味の言葉は次のどれか。

A 疑点 B 邪推 C 不正

③「歳月は人を待たず」とほぼ同じ意味の言葉は次のどれか。

A 時は金なり B 光陰矢の如し

C 六日の菖蒲

④「歳時記」は次のどのジャンルでよく利用されているか。

A 短歌 B 詩 C 俳句

⑤「索漠」（さくばく）の正しい意味は次のどれか。

A 暗くぼんやりしている様子

B もの淋しくて気が滅入る様子

C 雑然として散らかっている様子

（解答）①A ②B ③B ④C ⑤B