

全部とはいきませんが、庭づくりの形態を抜本的に変えていたのだと思います。ということは、体力づくりにというものは、集って何か大会とか、何とか競技会とか、そういうものでできるものじゃないかと思っています。やっぱり日常生活の中に定着すべきものだと思えます。その場所として一番いいのは、自分のうちの庭なんですよ。家庭の応接間や、お座敷でもいいわけです。やるべきことがたくさんあります。せめて庭の半分ぐらいは緑の芝生ぐらいにしてですね。家族でキャッチボールをするとか、はんと棒を登るとか、低鉄棒を置いて懸垂の運動をやるとかですね。方法はいくらかもあるわけですが。結局、人間が若さを保ち、病氣から遠ざかるための基本的運動というのは、弾力的に身体を使うことです。走るとか、飛ぶとか、打つとか、けるとか、投げるとか。そういう動作が今の日常生活の中から消えてますよね。そういう運動を一日に一回はやって、物理的刺激を全身に行きわたらせるということが健康につながると思うんですね。

それから一番抜けているのが懸垂なんです。走るのも結構ですが、走るだけで人間が健康を保つというのは寂しいですよ。色々の筋肉を楽しく動かすことによ

って、全身が奏でるオーケストラによって、各細胞が活発に、有機的な力というのを発揮して強い身体になっていくんだと思いますね。

そういう運動を一定の期間やった人で、驚くべき進歩を示して、体形を改め、病的状態、傾向が消えてしまったという例が実際あります。ただ問題は、我々がやっている物理的刺激による体力の改造というのは、非常に遅効性なんです。

清田 辛抱強くやらなければいかんということですね。

伊藤 そうなんです。ある日、突然、もうあきらめたところに良くなったという形でしか出てこないんです。問題は、如何に続けるかですね。

西村 私の知人に血圧が高いとか、体の具合の訴えが絶えない人がいたんです。その人が三カ月前から犬の散歩を兼ねて、走るまではいかないんですけど、終った時点で汗をかくて、少し心臓がドキドキするぐらいの運動を続けておられるんです。

最近は何の調子もすくいと自信を持って言われるようになったんです。大したものだなあと見て見ると、ずっと、続けるということが一番大事だと思いますね。

## 大切な母乳と離乳食

伊藤 そういう教育が、中学から高等学校、大学あたりにかけて、女性教育の中に非常に少ないんですよ。特に、中学校高等学校にかけては受験勉強ばかりです。

最近、体格のわりにひ弱な学生が増えてきました。スケートなんかで連れて行くと、昔はなかったですけれども、すわったと思ったら、もう骨が折れている。小学生なんかでも、ものすごく骨折する生徒が増えてます。幼児教育の面で見ますと、離乳前後に親が何を与えたかですね。それが、その後の子供の食生活にもすごく影響してきます。また、大きくなってからの親の偏食の直し方が適切でない。ハングリーな時にもっていかないと失敗します。そこらへんの母親の考え方が大切ですね。

西村 今、子供が空腹感をあじわうことではないです。常においしいものがあります。逆、何がごちそうかということもわからないんです。

伊藤 ちょっと腹減ったという、時間でもないのにやってしまう。逆に、時間がきたら、腹が減っていないのにやっ

伊藤 そういう人達の体験談を一冊の本にして、一般大衆の方々に披露し、意欲を喚起するという事は非常に大事じゃないかと思うんですね。

西村 いくらいことを言っても、受け取られる側の住民にはピンとこないんです。それが、実際体験をした人から聞くこと、あんなに良くなったのだからということ、刺激が強いわけですね。

西郷 健康ということについては、運動面からの話が出ていますが、私は栄養とこの立場から申しますと、若い女性とか、主婦という人達が実際元気でなければ、我が家の家族も元気がならないということがある。食べ物に対する今の時代の偏見というものに対して、十分心していろんなことをやらなければいけないように思います。以前、私も、大きな牛肉を食べたいとか、大きな鳥の肉を食べたいとか、そういうことが非常にあこがれようになっていましたし、砂糖の消費量でその文化程度が分かるというふうにも思われた時代があるんですけども、今、日本食のようなものが非常に流行ってきてるわけですね。それというのが、心臓病が目方のある人に多くて、日本人の男性のようにスマートな方々の中には少ないわけですね。それによってきたるところは何かというのが考えられた

作っていくわけですね。

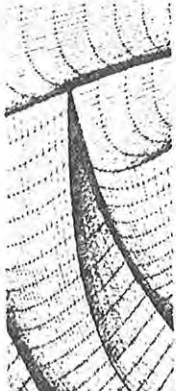
西村 今、健康づくりで、いい計画を立てておられますけど、行政がそれを住民にどういうふうにかからせ、日常生活にどう展開させていくかということ、そういう運動をどう定着させるかということ、最大の課題だと思います。できたら地域ぐるみで続けていってほしいと、会合なんかを開いても、出てくる人は決まってるんですよ。なかなか浸透しないんです。

伊藤 そういうことは、最初の段階ではどこにでもあります。これは具体的な問題だと思えます。体力づくり推進関係の運動を、いっぺんに浸透させることは考えない方がいいと思います。最初、少数でも核を作って、それからの広がりを期待するというようにしたら如何でしょうか。

それから、さっきは離乳期だったんですけども、さらに逆のほりまして、生まれてからすぐおっぱいを飲ませる時期に非常に重大な誤りを犯していると思えます。何故かという、すぐ牛乳を飲ませる。牛の乳にはビタミンA・B・C・Dはあるかもしれないけれども、ビタミン愛がない。母乳は、ミルクには及ばないかもしれないけれども、絶対にビタミン愛を含んでいる。これが精神的にも、肉

時に、やっぱり食生活というふうになってきて、日本の食生活というのが非常に見直されてきたということがあるわけですね。

一時穀物からとれるカロリーを少なくするというのが、文化の程度が高いように思われて、お米を段々少くしてきて、他のものを、おかずをたくさん取りなさいというふうには指導してききました。それで、野菜とか、植物性の脂とか、海そうとかというふうなものをとってききました。少食というのは肥満を防ぐという面ではいいですけども、今度は、体力がつかないということになります。栄養は足りたようにいうけれども、それで十分というわけではなくて、非常に偏ったものの取り方があるということ、取らないで病気になる人が多いというふうなことを注意しなきゃならないんじゃないかというふうに思います。そういう習慣の是正というのは、家庭でやらなきゃならないと思います。



体的にも、ほんとうに強い子供をつくるべく、一番のスタートだと思います。このへんを県下のおかあさん方にわかっていただけたらと思います。

清田 今日は、主として健康づくりの中心でも体力増進、そういうことで健康づくりの基本となる栄養、運動、休養、この三つのことにつきまして、相当具体的に話がありました。これを進めるにも、息長く、根気強くやっていかなければならないと思います。急にやっても、すぐ効果が表われるものでもありませんので、行政としても、色々ご意見を伺ったことを参考としながらじっくり構えてやっていきたいと思います。今後ともよろしくご指導をお願いします。

