

NEWS Club OVA

第32号

人生100年時代のフィジカルマネジメント
～今から始める健康な未来づくり～

株式会社Physical Context

代表取締役
ストレングス&
コンディショニングコーチ

中村 波雄



2024年12月5日発行

人生100年時代のフィジカルマネジメント：今から始める健康な未来づくり

はじめまして、中村波雄です。私は、長年アスリートを指導してきた経験から、誰もが生涯にわたって健康で充実した日々を送るための「フィジカルマネジメント」の大切さを痛感しています。人生100年時代に必要なセルフケアとセルフコンディショニングについてお話させていただきます。

健康とは何か？

私たちが目指すべき「健康」とは、単に病気がない状態ではありません。WHO憲章にもあるように、肉体的・精神的・社会的に良好な状態こそが健康です。長い人生を見据えたとき、体力や筋力の維持、そしてメンタルケアがどれほど重要であるかを、まず皆さんに知っていただきたいのです。「セルフケア」と「セルフコンディショニング」は、そのために必要な柱であり、今から始める価値があると考えています。

筋力と体力を維持するために

加齢とともに筋肉量が減少し、体力も衰えてしまうのは避けられないことです。しかし、適切なトレーニングを行うことで、その衰えを食い止めることは十分可能です。筋力を鍛えることで、認知機能やストレス耐性が向上し、生活の質が大幅に向上します。まずは日々の体力維持が、これからの人生をより良くするための基盤であることをお伝えしたいと思います。

食事と睡眠もフィジカルマネジメントの一部

健康を維持するには、食事や睡眠の質が大きな影響を与えます。成長ホルモンの分泌を促すためには、質の高い睡眠が欠かせません。現役世代とシニア世代それぞれに合った栄養バランスやカロリー調整が必要であり、これが健康寿命を延ばすための基盤になるのです。食事と睡眠の質を整えることは、誰にとっても大切なセルフケアの第一歩です。

今からできる「フィジカルマネジメント」

日々の運動、食事管理、十分な休養を意識することが、皆さん自身の健康寿命を延ばすために重要です。私が皆さんにお伝えしたいのは、自分自身の健康を守るために「できることから始める」こと。毎日のセルフケアを通じて、長く充実した生活を送るための基盤を築いていただきたいのです。

最後に

今回お伝えしたフィジカルマネジメントのポイントを、ぜひ日常に取り入れてみてください。今後も、Club OAでは健康管理やセルフケアについての情報を発信していきます。ご興味がある方は、ぜひ次回のイベントにもご参加いただけると嬉しいです。