

# TAKUの 我行我素

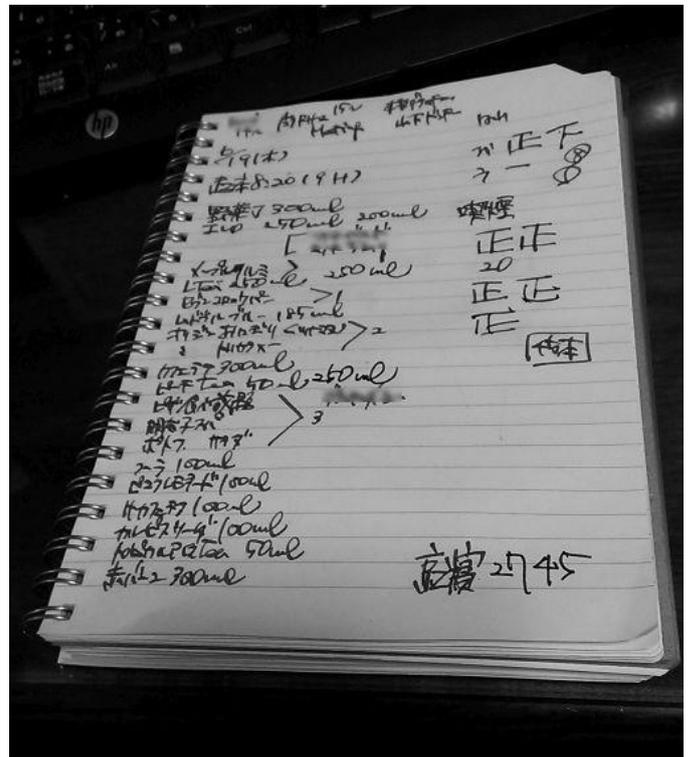
## みんないつもありがとう！

このところ銀蠅はライブもないので、こんなときこそってかんにやたら歌やベースの修練にいそしんでいる今日この頃な私ですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

前回の会報でも書いたんですけども、だんだん身の回りの平均年齢がアップしてきて、なにかと健康状態についての話題が多い昨今、みなさんも健康第一！ お身体と精神のコンディションにはくれぐれもお気をつけいただきたい。という俺自身は、メタボの心配も血圧の心配も血糖値の心配も尿酸値の心配もなく、いたって健康で相変わらずの毎日を過ごさせていただいております。

よく健康法を人に聞かれる場面で、自分的には特にあれこれ苦労してる意識はないんですけど、俺のを他の人に言うと驚かれることが多いので、あえて今回は俺の方法の一部をご紹介します。ちやおっかななんて思ってみました。(笑)

まずは記録ですね記録。ちょっと前に「日記ダイエット」「レコーディング・ダイエット」とか話題になりましたが、俺は20年前から自然とやってきました。とにかく起床時間から睡眠時間からトイレ回数から喫煙本数から口に入れたモノからとにかく自分の身体にかんするコトはすべて記録します。参考までにそれ用のノートの2014/6/19(この原稿書いてる時点で昨日)のページの写真を載せておきます。これとは別にトレーニング内容と体重・血圧の記録ノートもあったりします。多くは帰宅してから書いたりするんですが、もうずっとやっているので、ごくごく自然に無理なく、自分がその日何を口に入れてたのかを記憶しながら毎日を過ごす習慣になっています。



きっと結局、肝心なのは意識なんですよ。ハラ減ったから、時間だからとにかくなんか食って満足して、はいそれっきりって習慣から、身体が何を欲しがってるかに意識を向けた食生活にシフトできればあとはこっちのもの。そうすると結果、意識とトレーニングと食事で脂肪率や筋量、そして体重も自由自在。どんな体型でいたいのか？ それを強く意識するだけで、実はわりと簡単にしばらくするとその通りになってきます。実際、俺は銀蠅復活後38歳から53歳までの間にも、最重で85kg、最軽量で64kgの幅で思い通りに体重を上げ下げしてます。ちなみに今っていうかここ数年は、俗に言う“細マッチョ”な感じな気分なので、65~70kgをキープしているってところです。

ほんとね、やたら何がダメ、これがダメって言うダイエットよりも、身体の声に注意して、身体が何を欲してるのかって視点で暮らしてれば、なんとなく上手くいくと俺は思います。

運動に関して言えば、普通にウエイトトレーニングとストレッチとトレッドミルでのウォーキングくらいかな。ランニングは特にしてないです。トレーニングは、胸と肩と背中と足やおしり。腹筋は一切やりません。これは詳しく書くと長くなるので、そっち方面の書籍で各自研究して下さい。(笑) もちろん、やったら内

容は毎回しっかり記録しておいて下さい。

で、この年齢になって一番肝心なのは、実はストレッチだと俺は思います。柔軟性が何よりも肝心なんだと。特に股関節や肩や首は重要。いくつになっても“しなやかな身体”をイメージすればいいかんじになるんだと思います。

てか身体はさ、日常も含めた使い方なんですよ。動かさ方っていうか。だってアマゾンの部族の人とかトレーニングなんてしてなくても健康で筋骨隆々だったりしますからね。毎日のなにげない場面でも、たとえば歯を磨いてる時とか、トースターでパン焼けるの待ってる時とか、普通に歩いている時のちょっとした合間にも鍛える習慣って大事。鍛えるというよりもこれも意識ですね。自分の骨や筋肉や姿勢やふるまいを意識するってことなのかな。

体重と筋力の目安としては、片足で立ってそのまま一本足で一番下まで座ってから立てる。それが基準と思ってます。簡単に言うと深い片足屈伸ですね。バランス感覚も含め、何にもつかまらずそれができれば大丈夫。(^-^)  
できない人は筋力がないか、体重が重いか、バランスが悪いかなので今日から精進しましょう。(笑)

サプリに関しては、以前はあれこれ色々試してましたが、ここんところは時々大豆のプロテインを飲むくらいであんまり意識してないです。

それでも基本毎日飲んでいるのは、

Nature Made の MULTI For Him

NOW の B-100

NOW の L-Proline 500mg

NOW の Biotin 5,000mcg

HTP の L-Lysine 1,200mg

の5種類。ビタミンとアミノ酸ですね。

アンチエイジング系ばっかです。(笑)

俺、サプリは日本の製品は買いません。だって高いし含有量も少ないし。なので個人輸入代行サイトを使っています。てか海外製品は含有量のケタがホント違いますからね。

とまあ今回は、銀蠅ネタもないことだしの俺の健康法特集をお届けいたしました。

いかがだったでしょうか (笑)

でも、まじ健康第一です。

みなさんくれぐれもご自愛下さいね。

お互いに生涯現役を目指して… 合掌!

