

## 健康について考える（なんたい 宮本 勲）

今年の10月で喜寿を迎える今日この頃ですが、最近同年代の西田敏行さんや、いしだあゆみさんが亡くなられ、ちょっと寂しい気がします。人生100年時代と言われていますが、やはり我々の年になると健康を第一に考えないと、難しいのではと思います。

先日新聞を読んでいたら、一番長生きするスポーツはテニスだと書いてありました。わかっていて始めた訳ではありませんが、15年程前からBOB会の仲間とテニスをやっています。確かに体は使うし、頭も使うので、健康には良いのかもわかりません。

近年、健康な方と要介護の方の中間を『フレイル』と言っておりますが、健康を保つためには、スポーツもさることながら、栄養をバランス良くとることも大事で、特にフレイル対策として、毎食たんぱく質をとることが大切なようです。

健康第一！ 皆さん、100まで頑張りましょう。

