

G3 のツイッター その 10

烈剛河内 竹井 保満

阪神淡路の大震災からちょうど 20 年に成ります。地震の直後、西宮市の友達に電話を掛けましたが、呼出音が返って来るだけ、何も考えずに飛び出しました。裂けた道路、倒れた電柱に潜り、倒壊した家屋を乗り越え半日掛りでやっと到着しました。家は全壊しており、友人の家族は近くの学校の体育館に避難していました。余震が体育館をドドーと何回も襲います。布で顔を覆った沢山のご遺体、恐怖と寒さに身を震わせる人々、本当に地獄そのものでした。

考えもなく行動した自分を恥じ、次の日、山用の防寒具や寝袋、食糧や水、テント、大工道具に土木工具類。京の五条の弁慶にも劣らぬ出立ちで朝早く出かけました。大きな余震が来れば、助かった家財道具が壊れますし、雨が降れば、折角難を逃れた品々が台無しになります。壊れた大屋根をシートで被い、重い家財道具や必要な物を担ぎ出し雨具を被せました。有難い事に、会社の同僚が二人も加わって、三人で一と半月にわたり働きました。ご近所の被災者の方々にも喜んでいただきました。この手伝いで随分と役立つことも学びました。その一つ、「絶対に生き延びること、あとは何とでもなる」
色々な災害を乗り越えてきた日本列島に住む民族の強さが有ります。

この震災のお手伝いをしていたころは、六十五歳、身も軽く疲れもなく働けました。あれから二十年、体脂肪率も 10% も上がりました。ジムのトレーニングも駄弁にはまり、実質トレーニングの量と質が落ちていることが事実です。生涯アスリートをと自負している私は、これでは空念仏に終わります。ある世界一のビルダーの名言です。「しゃべってくれるな、休むと体が冷える」と、ここ数年インターバルが長くなり、効率よく筋トレを行うことが難しくなりました。これを克服する良い方法はないかといういろいろ調べました。有りました。温熱刺激トレーニング法です。インターバルが長くても体を冷やさず温める方法ですこの論文は以前から発表されているようですが、話も体験談も聞いたことが有りませんでした。

この方法を昨年末から始めました。まず、シャツを一枚着て、鍛えようとする箇所に使い捨てカイロをシャツに貼り付け、その上に一枚シャツを着ます。温度は、41 度位がいいそうですが、薄着ですので 40 度以上にはなと思います。まだ 4 回しか試していませんが、長いインターバルでも体が冷えません。百歳を目指すパイオニアですので、これからも色々な事を試してみます。この原稿を書いているとき、NHK の放映で、NMN という薬を飲むと、脳から自律神経に指令し、臓器を若返らせ延命や、若返りが出来るとか。3D プリンターで臓器を作り置換するとか。ナノマシンでがん細胞を狙い撃ちし、がんによる死亡率を皆無にするとか。人類が生まれて 800 万年もかかって現在の人間を作りました。そんなに簡単に人を変えることに心身の危機を感じます。ちなみに、NMN の値段は、0.1 g が 4 万円だそうです。