

カメさんとコビトさんになっちゃった🤖

～でも、身体は丈夫みたい～

7組 山本 哲照

2026年も4月に入りました。小田高11期生の諸兄姉は昭和16年の早生まれの方もこれで全員満年齢で85歳を超えたこととなります。このサイトをご覧になっている諸兄姉の体調は如何ですか？おそらく大多数の方は80歳を超えた頃から身体のいろいろな部分で衰えを感じておられることでしょう。私は70代まではあまり身体機能の衰えは感じませんでした。しかし、80歳の声を聞き始めた頃から運動機能の衰えを感じ始めました。一番顕著だったのは**歩みが遅くなった**ことです。自分では普通で歩いているつもりでも同じ方向に歩く人からは次々に追い越され、引き離されていくのです。自分なりにどうしてこんなに遅くなったのか考えてみました。一つは以前このサイトでお話しした通り「身長が縮んでしまった」からではないか？ということです。最近の健康診断の数値では今の**私の身長は148センチ**です。**小学生並み**なのです。歩く子供を大人が追い越していくのは至極当然です。もう一つの原因は腰痛です。これも5、6年前から悩まされています。腰痛の原因は「**腰椎の椎間物質が加齢により減少**している。腰椎がふれあうことが痛みを引き起こしている」ということです。ただ激痛と言うわけではなく、何でもないときの方が多いたのですが、歩いている時に鈍痛を感じることも多く、自然に歩みが遅くなるわけです。

ただ、歩みが遅くなった原因の一つにこの腰痛があることは間違いないのですが、私が週に3日通っているジムでの筋トレ。この**筋トレの最中に腰痛がほとんど出てこない**のはどうしてなのか？ジムにいる時間は12時15分頃から16時半頃まで4時間ほどですが、この間「腰が痛い」と感じることは全くありません。トレーニングの中にはトレッドミルで1時間歩くと言うものがありますが、町中を10分も歩けば必ず出てくる「腰の痛み」がこの時は出てきません。このことをかかりつけの整形外科医に告げても首をひねるばかりで、どうしてそういう違いが出てくるのかさっぱり分からないのです。

80歳を過ぎて感じ始めた身体能力の衰えの二つ目は「**転びやすくなった**」と言うことです。歩行中に足元の障害物に躓いたり、段差を踏み外したり、自転車走行中に予期せぬ停止をしたりと言うときに、以前は自分の脚腰で踏ん張ったり、身体全体でバランスを取ったりして何とか転ばずに済んでいました。ところが最近**足腰の耐久力がとみに衰え、もろくも転倒**してしまうということが多くなってきたのです。50年にわたって続けてきた運動習慣のおかげで筋肉はかなりしっかりしていますが、**耐久力やバランス能力は加齢による衰え**が隠せな

くなっているのでしょう。哀しいことですがこれが現実です。ジムでトレーニング中でも設置してある機器のちょっとした先端に足を引っ掛けて派手に転んでしまい、擦り傷や切り傷打撲傷を負うことも多くなりました。但し、いずれの場合も傷は軽症でした。骨折ありませんでした。これについてはジム仲間やインストラクター、ジムスタッフ等は一様に「山本さんはトレーニング歴が長く、鍛え方が違うから転び方も上手なんでしょう。普通の人だったさっきみたいな転び方をしたら、とてもそんな軽傷じゃ済みませんよ」と妙な褒め方をして慰めてくれます。私がこのジムでは最古参で年齢も80歳を超えていることを知っている方はかなりいて「**小さなオジサンが頑張っている**」と思われているようです。骨折をしないことについては若い頃から骨を意識した食生活をしてきたことが骨密度を保つ効果をもたらしているのだと思います。

過去10年間の私の骨密度をご覧ください。

測定年	年齢	測定値	同年代比	20代比	測定部位
2015年	74	1550	146%	108%	踵
2016年	75	1540	142%	101%	踵
2017年	76	1560	158%	112%	踵
Speed Of Soundという骨密度検査法で測定					
測定年	年齢	測定値	同年代比	20代比	測定部位
2019年	78	1.505	159%	132%	腰椎
2019年	78	1.215	150%	116%	大腿骨
2022年	81	1.514	164%	133%	腰椎
2022年	81	1.204	152%	115%	大腿骨
2024年	83	1.723	192%	151%	腰椎
2024年	83	1.191	154%	114%	大腿骨
2025年	84	1.772	200%	156%	腰椎
2025年	84	1.182	155%	113%	大腿骨
竹田整形外科クリニックでX線で測定（DXA法）					

昨年10月「竹田整形外科クリニック」で測定した時の腰椎の骨密度が同年代の平均値を100としたとき、私の骨密度が200%、つまり**私の骨は同年代の人の2倍の強度**があるという結果には検査技師も主治医も看護師も一様に驚いていました。私もこの結果を見て自分が骨折をしない訳が分かったような気がしました。

小田原市では後期高齢者に対して年に1回「**長寿健診**」を無料で実施しています。検査項目は多岐に亘っていて自分の身体の現在の様子がよく分かります。私は資格を得てから数年は何となく受診していませんでしたが、2018年度から毎年年度末の3月頃に受診するようになりました。ごく最近2025年度

の結果が出ましたので併せて計測されたタニタ「体組成計データ」とともに表計算ソフト「Excel」でまとめましたのでご覧ください。

	1998年	2008年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年
身長 (c m)	158	158	154	154	153	152	152	151	150	149	148
体重 (k g)	57.6	55.1	55.5	53.7	53.3	54.3	55.9	50.1	49.2	50.9	50.1
BMI	23	22	23.4	22.7	22.9	23.5	24.2	22.1	21.9	22.9	22.9
体脂肪率		16.8	15.5	13.1	15.4	11	20.2	18.4	18.5	18	19.2
血圧	141	150	179	199	210	170	180	126	128	120	132
血圧	88	95	99	101	110	82	88	78	72	79	76
尿蛋白			(+)	(+-)	(+-)	(+)	(-)	(-)	(+)	(+-)	(-)
尿糖			(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
尿潜血			(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
白血球	5488	6188	7100	6400	5700	7400	6500	7300	9200	6300	6800
赤血球	454	462	493	470	476	465	456	461	449	445	496
HGB	14.3	14.1	14.9	14.6	14.5	14.1	13.9	14	13.8	14	14.9
NGSP		5.4	6.1	5.8	5.7	5.7	5.7	5.8	5.7	5.7	5.8
ヘマトクリット	44.1	42.4	47.1	45.2	45	44.4	43.2	43.4	42.6	42.6	46.8
血小板	19	21	22	21	26	23	22	20	22	20	22
GOT	23	20	24	23	22	25	25	19	32	21	21
GPT	17	18	20	16	20	21	17	14	29	12	13
γ-GTP	32	27	31	27	22	25	26	22	32	25	24
LD						211	229	210	211	217	199
ALP			196	179	200	264	70	69	81	86	77
TC	186	176	187	215	234	197	208	215	194	178	199
HDL	74	64	65	78	84	71	70	132	79	71	72
LDL	91	92	107	114	144	107	125	81	108	99	115
TG	67	57	50	55	47	76	55	47	40	40	58
UA	5.6	5.6	6.1	6.6	6.6	6.7	6.5	5.8	5.9	6	5.6
総蛋白	6.8	6.6	6.7	6.4	7	6.7	6.6	6.7	6.8	6.6	7.3
グルコース						86	79	99	99	94	94
尿素窒素	14	13	13	15	17	11	12	14	14	17	15
クレアチニン	1	0.9	0.8	0.9	0.8	0.8	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
eGFR			76.4	65.5	68.8	73.4	63.2	64.6	61.2	63.3	58
血糖値	90.5	92.7	96		96	86	79	99	99	94	94
PSA			1.29	0.92		1	0.95	1.03	0.83	0.82	1.07

1998年は日刊工業新聞社の健康診断の値です。2008年は山近病院で受診した人間ドックの値。2018年以降は全て小田原市の長寿検診の値です。これで見ても変化が著しいのは最初の項目の身長です。2018年以降は坂を転げ落ちるようにあれよあれよと減っていくのが分かります。今年3月ついに150センチを割ってしまった時はほんとに情けなくなりました。血圧に関しては若い頃は無関心でしたが5、6年前から降圧剤を飲み始めて今では安定しています。血液、尿、肝機能、腎機能、コレステロール、中性脂肪、尿酸、血糖

値、前立腺なども心配ないようです。長寿健診では上表の他にオプションで肺、胃、大腸なども検査してくれますが、これらも異常なしでした。

下の表は検査項目の日本語訳と内容の説明です。適正値も表示しました。

項目	日本語又は現在の項目	適正とされる数値
HGB	ヘモグロビン	(M) 13.5~17.5
NGSP	ヘモグロビンA1C	4.6~6.2
GOT	AST	10~40
GPT	ALT	5~45
γ-GTP	γ-GT	(M) <80, (F) <30
LD	乳酸脱水酵素	124~222
ALP	アルカリフォスファターゼ	38~113
TC	総コレステロール	120~219
HDL	HDLコレステロール	(M) 40~85, (F) 40~95
LDL	LDLコレステロール	65~139
TG	中性脂肪	30~149
UA	尿酸	(M) 3.6~7, (F) 2.5~7
eGFR	推算糸球体濾過量	60~90
PSA	前立腺特異抗原	70歳以上, <4

タニタ体組成計DC-250のデータ 長寿健診で同時計測

	2021年2月	2022年3月	2023年3月	2024年3月	2025年3月	2026年3月
年齢 (歳)	80	81	82	83	84	85
身長 (cm)	152.1	152.5	150.5	149.8	149.2	147.9
体重 (kg)	54.3	55.9	50.1	49.2	50.9	50.1
体脂肪率 (%)	11.0	20.2	18.4	18.5	18	19.2
脂肪量 (kg)	6.0	11.3	9.2	9.1	9.2	9.6
除脂肪量 (kg)	48.3	44.6	40.9	40.1	41.7	40.5
筋肉量 (kg)	45.8	42.3	38.7	38.0	39.5	38.4
体水分量 (kg)	34.6	30.4	28.4	27.7	28.8	29.2
体水分率 (%)	63.7	54.4	56.7	56.3	56.6	58.3
推定骨量 (kg)	2.5	2.3	2.2	2.1	2.2	2.1
基礎代謝量 (Kcal)	1274	1183	1077	1056	1099	1066
体内年齢 (歳)	55	56	57	58	59	60
内臓脂肪レベル	9.5	15.0	13.0	13.0	13.5	14
脚点 (点)	92.0	86.0	91.0	90.0	89	92
BMI	23.5	24.0	22.1	21.9	22.9	22.9
標準体重 (kg)	50.9	51.2	49.6	49.4	49	48.1
肥満度 (%)	6.7	9.2	0.6	-0.4	3.9	4.2

上表の「体内年齢」とは、タニタの説明によると、基礎代謝や体組成（筋肉量や体脂肪率）を基に算出するもので身体の健康状況や機能を表す指標。実年齢との差が大きいほど身体機能は若く、良好と考えられます。私は実年齢は85歳ですが体内年齢は60歳だそうです。若い頃から意識して運動習慣をつけ、ずっと一人暮らしでしたが、たんぱく質やカルシウムなどを中心とした食生活を続けてきたことが今になって奏功しているのではないかと、これについてはいささ

か自負しています。

と、まあ運動機能や身体各部位の健康状況については殆ど良好で問題はないと言ってもよさそうですが、最初の部分で述べた「歩みの遅い爺さんカメ」と「背の低いコビト爺さん」という厳しい現実には全く「お手上げ」です。特に身長問題は深刻で街を歩いている、ジムでトレーニングをしている、常にこのことが頭の片隅にあります。最近はインバウンドとやらで街の中をやたらに背の高い外人が闊歩しています。そんなのに囲まれたら視界が遮られ、身の置きどころがありません。こうなったら芥川龍之介の向こうを張って「侏儒の嘆き」というテーマで「短軀の男」の怨念や心情を世に問うてみようかな？！



フィットネスジム「フォービー」でのトレーニング風景をご覧ください。
左は2013年頃ジム中央でリカンベントバイクを漕いでいる所です。
中央は2017年頃ストレッチルームでのスナップです。
右は2023年頃ジム片隅で5kgのダンベルを持っている所です。
結構筋肉がついているでしょ！

～完～