法政大学学術機関リポジトリ
HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

PDF issue: 2025-07-04

共通テーマ「現代社会における、健康と体力」：高齢化と情報化社会の中での健康

吉田, 康伸 / YOSHIDA, Yasunobu

(出版者 / Publisher)
法政大学体育・スポーツ研究センター
(雑誌名 / Journal or Publication Title)
法政大学体育・スポーツ研究センター紀要 = The Research of Physical Education and Sports, Hosei University
(巻 / Volume)
26
(開始ページ / Start Page)
71
(終了ページ / End Page)
71
(発行年 / Year)
2008-03-31
(URL)
https://doi.org/10.15002/00005067

共通テーマ
「現代社会における、健康と体力」

法政大学体育・スポーツ研究センター紀要　26, 71-71(2008)

高齢化と情報化社会の中での健康

吉　田　康　伸　(経営学部)

今回のテーマに関してはバレーボールという立場からではなく、SSIや学部の演習などで健康について講義をしている立場から考えを述べていきたい。

現代社会における健康については高齢化と情報化というキーワードが密接に関連づけられると思われる。

昨年私の祖母が98歳で老衰による心不全で亡くなったが、最後の1ヶ月は発熱のため病院に入院したものの、それ以外はボケることもなく健康に日々を送っていた。このように高齢化社会の中でいかに周りに頼らないで健康に年をとっていくかが重要になってくるだろう。

肥満や心筋梗塞、糖尿病といった生活習慣病、運動不足や加齢による影響で起こる怪我などで要介護の人々が増加しつつある中で、いかに身内を含めた周囲の人たちに頼らないで生活していけるかが重要で、そのためには運動の日常化と日々の食生活や睡眠といった生活習慣を見直してストレスを溜め込まないことが必要となる。

また2003年の健康増進法制定に伴い、各施設でタバコの分煙化、禁煙化も定着し、最近では大手企業などによる食品材料の偽装といった管理のずさんさなどの影響により、健康に対する関心は高まってきている中で、消費者はある程度高いお金を投資しても健康効果のあるものを取り入れようとする傾向が強くなってきているといえるが、まだ健康に対する各自の意識の格差が大きいため、いかに個人の意識を高められるかが課題となってくる。現在の情報化社会においてはインターネットで検索すればすぐに健康食品やサプリメントなどの詳しい情報が調べられるが、最近の風潮ではテレビなどのメディアで健康食品が取り上げられると、翌日には各店舗ですぐに売り切れるというようにものすごく片寄った方向にいきがちである。

そういった情報を踏まえて真実をしっかり見極め、最終的には自分の体質や生活リズムに合った食品やサプリメントなどを摂取していけるかが大事になってくるであろう。

最後にアスリートの健康についてはその競技によって多少の違いはあるが、やはりその競技を引退してからの生活が重要になってくると思われる。

例えば相撲の世界では現役時は体を大きくするためにどんどん食べることも競技生活のうちだが、引退して稽古をしなくなれば当然カロリー摂取も控えなければならないが、なかなか食事量を減らすことが出来ないことが多いようである。したがってアスリートの健康についてはいかに現役時代の生活のリズムを変えられるかが、カギとなるであろう。