

# いつまでも元気で

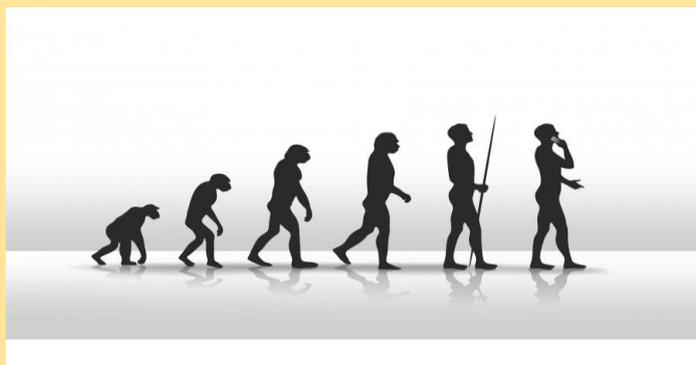
2023年12月16日

太田隆次

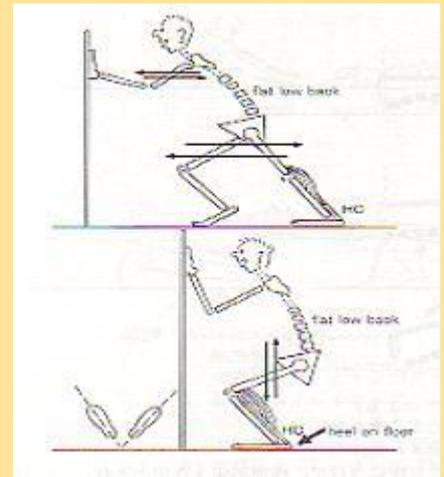
人類進化論からみた、高齢者の「腰の痛み」に関する新しいニュースがありましたのでご紹介します。以下はその受け売りです。

高齢者は最近、「腰痛」や「元気がない」と言われてきましたが、「進化論」の専門学者によると、生物の進化の長い歴史の尺度で見ると、私たち人類は長年にわたり他の猿、犬などの動物同様、過去は地面に「平行か坐り」の姿勢だったのが、人類だけが何かの拍子で「立って歩く」ことを覚え、この「立ち歩き」が常態になって腰痛の原因の一つになったと考えられるそうです。この腰痛は人類の長年にわたる立ち歩きの弊害で自然界の「お仕置き」かも知れません。

人類のこの「立ち歩き」は物の運搬、狩猟、争いなどに優勢に立つ決定的なツールになり、他の生物を支配し最強の存在になり得ましたが、その副作用に泣いているのが現代人です。現代人を立たせて真横から等身大に透視したとしましょう。



重力が、横歩き時代とは違い、垂直方向に腰椎や膝にかかるようになり、その痛みが人類の進化の過程で、腰椎、膝や肩の筋肉の痛みなどに残ったままになっているという、いわば「便利な立ち歩きへの進化の代償」が、60代、70代の「人生50年」の時代には顕在化せず隠れていたのが、今や「人生100年時代」



が一人歩きして、まだ生きている(!)80代、90代の高齢者を苦しめつつある時代と言えないでしょうか。

そういえばこの10年間を振り返ると、60代70代の高齢者予備軍を標的に「歩くのが楽しみになります」「階段や運動もこの通り」を歌い文句に、見るからに健康そうなモデルの出演するテレビや広告で、薬や体操や運動器具の画面が急に増えましたね。「60代、70代のあなた、カラダも心も元気でいたくありませんか」(サントリーの広告)

皆さん、私たちはのんきな「**人生50年**」はとっくに通り越して、厳しくも楽しい「**人生100年**」の本番の時代に生きています。

進化論が何と言おうと、まだ10年間は、私たち後期?高齢者は腰痛と戦い、元気でいなくてはいけないのです。

終わり