

健康コラム

30年ぶりのテニス再開

およそ30年という長い年月を経て、再びテニスラケットを握りました。若い頃に夢中になっていたテニス。仕事や家庭の忙しさに追われ、いつの間にか遠ざかっていたスポーツでしたが、高校時代の友達に誘われたことをきっかけに再開することになりました。

久しぶりのコートは懐かしさとともに、少しの不安もありました。体力は落ちているし、動きも鈍くなっているかもしれない。でも、いざボールを打ってみると、体が覚えている感覚が蘇り、テニスの楽しさを思い出しました。

テニスは年齢に関係なく楽しめるスポーツです。無理のない範囲でプレーすれば、運動不足の解消にもなり、仲間との交流も生まれます。何より、精神的に若返るような感覚があり、生活に張りも生まれます。

老後の趣味としても、テニスはとてもおすすめです。体を動かすことで健康を維持できるだけでなく、精神的にも前向きになれます。新しい仲間との出会いや、技術の向上を目指す楽しみもあります。

以下は参考までによく言われるテニスの健康効果です。

1. 心肺機能の向上と血流改善

テニスは有酸素運動の一種で、軽いラリーでも心拍数が上がり、心臓や血管の働きを活性化します。これにより血圧の安定や冷えの改善が期待できます。

2. 筋力・バランス力の維持

ラケットを振る動作やフットワークによって、腕や脚の筋肉が自然に鍛えられます。バランス感覚も養われ、転倒予防に効果的です。

3. ストレス解消とメンタルケア

ボールを打つ爽快感や、プレーに集中することで気分がリフレッシュされ、軽度のうつ症状にも良い影響があると言われています。

4. 認知機能の活性化

ボールの動きに合わせて体を動かすことで、反射神経や判断力が鍛えられ、脳の活性化につながります。

5. 社交性の向上と孤独予防

テニスは仲間と一緒に楽しむスポーツ。人との交流が自然に生まれ、孤立感の軽減や笑顔の増加にもつながります。

6. 寿命の延伸

ある研究では、テニスをしている人の平均寿命が、運動していない人よりも約 9.7 年長いという結果も報告されているそうです。

今後も体が動く間は無理せず続けていきたいと思います。

堺事業所 企画管理グループ 川上 清隆