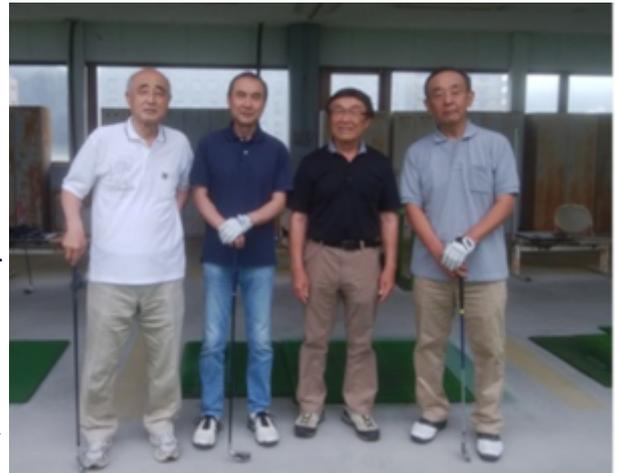


三井V-Netに2016年よりお世話になっています。当初は神戸市の「須磨海岸の清掃」に参加していましたが、途中から、定年後に習得した「ゴルフ指導者資格」の経験を活かして、ゴルフをボランティアで指導させていただくことになりました。

現在も関西ゴルフ協会の依頼で「初心者ゴルフ指導」を仕事として続けていますが、ゴルフは学べば学ぶほど、その「奥深さ」「有効なこと」が理解出来、現代社会には特に必要なものと確信するに至りました。

2018年3月24日、日本経済新聞に「ゴルフで認知症の予防」(国立長寿医療研究センター)の記事が載りました。その内容は「運動習慣がない65歳以上の男女106人を、ゴルフ教室と健康講座教室の2組に分け、ゴルフ教室組は半年間週1回のペースで、24回プレーし、一方は健康教室を実施した。その後行った認知機能検査の結果、ゴルフ教室参加者は単語記憶能力が6.8%、物語を聞いて筋書きを思い出す「論理的記憶能力」が11.2%向上、一方、健康教室組は変化がなかった」というものです。

同センターの予防老年学研究部長は「認知症の6割を占めるアルツハイマー型認知症の予防には、風向きや、ピンまでの距離を考えながらプレーし、一緒にコースを回る人と交流する社交スポーツでもあるゴルフがぴったりである」と指摘しています。



右から二人目筆者  
左右の三人はゴルフ教室受講者の会員

さらに昨年、英国の医学者が「筋肉は臓器である」と発表しました。今まで筋肉は身体を動かすためのものとしか考えられていませんでしたが、それだけでなく、筋肉は鍛えることにより体内の臓器を元気にする酵素(シオスタンチン、カテプシンB、IL6)を送っていることが解明されたとのこと。

筋肉を鍛えるために一般人、高齢者がラグビー、柔道等をするには無理があります。その点ゴルフは無理なく筋肉を効率よく鍛え、同時に認知症も予防、また人的交流を広げる等に有効的なスポーツであるとも言えるわけです。

現在、私が指導させていただいている人たちはボランティアの現場で活躍されています。その活躍をさらに長く続けていただくためにも、私のゴルフ指導が、その一助になればと考えています。

この度、三井V-Net有志でゴルフ大会をしてはという話が出て企画しました。爽やかな大自然の中で、より多くの仲間と交流を深め、さらに健康増進にもつながるゴルフが楽しめたらと思います。