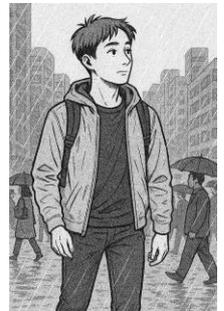


先日の雨の日の朝、高田馬場駅に向かって歩いていると、日本語学校に通う学生たちが駅から次々と出てきました。ふと見ると、そのうちの四分の一ほどが傘を持っていません。しかも、振り始めの雨ではなく、しっかりと降っている日です。それでも彼らはまったく慌てる様子もなく、「雨ですが、何か？」という表情で歩いていきます。

調べてみると、どうやらお国柄が関係しているようです。有名なのはイギリス。霧雨が多く、傘をさしてもあまり意味がないため、フード付きのコートで済ませるのが一般的だそうです。北欧は自転車文化が強く、レインウェアで対応するのが普通。スコール型の雨が降る地域では、雨が短時間で止み、すぐ乾くため、そもそも傘を持つ習慣がありません。

逆に、日本や韓国、台湾は世界的に見ると珍しく傘をさす文化がある国です。湿度が高く、濡れると不快な気候であることや、ビニール傘が安く手に入ることも影響しているようです。



「えっ、日本のほうがマイナーだったの？」まだまだ知らないことがあると感じました。

サルコペニア？

「サルコペニア」という言葉をご存じでしょうか？医療関係者の方にはわかると思いますが、一般の方には聞き慣れない言葉かもしれません。簡単に言えば「筋肉の減少」。年齢

とともに、あるいは病気や炎症によって、筋肉は少しずつ減っていきま

す。実は、筋肉量のピークは20歳代。その後は徐々に減少し、50歳代になると10年間で約10%の筋肉が失われると言われています。つまり、1年で1%。この数字だけ見ると「まあ、そんなものか」と思うかもしれませんが。

ところが、高齢者が入院して安静にしていると、なんと2日で1%の筋肉が減るといふ報告もあります。通常なら1年かけて減る量が、たった2日で失われるのです。このような筋肉の減少によって、口から食べられなくなる方もいます。

だからこそ、元気なうちから筋肉をしつかり蓄えておくことが大切です。