

健康のためのジョギング？

フリーランスライター 藤木 順平

かつて、ある漫才師が「健康のためには命も惜しくない」と言ったときは笑った。40年以上も前のことだ。炎天下でジョギングしている人を見るとこのセリフを思い出す。

ジョギングは本当に健康にいいのか？

運動嫌いな筆者は不謹慎ながら、以前、アメリカのジョギング提唱者がその最中に亡くなったというニュースを聞いて、大きくうなずいた覚えがある。

最近、スポーツと健康の関連性を調査研究した記事を新聞で読んだ。それによると「ジョギングやランニングは、長寿に関して有益ではない」と言っている。やっぱりネ。それでは、どのスポーツが健康に最も効果的だったのか。調査による

と「バドミントン・テニス・スカッシュ」だという。まったく運動しなかった人と比べると死亡率は47%も低い。

さっそくラケットを購入…という前に考えてもらいたい。そもそも、テニスやスカッシュなどという「ハイソ」なスポーツをやる人たちの多くは、普段からタバコは吸わない、暴飲暴食はもつてのほか、などなど、健康志向が強い方々なのだ。

命も健康も大事。毎日の行いが決め手になるようですな。

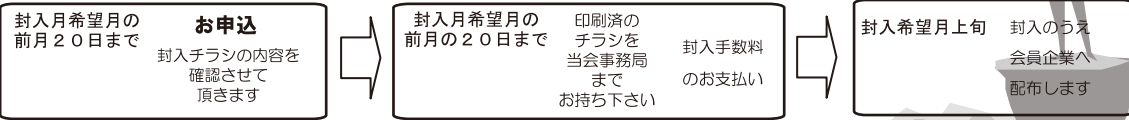
【筆者紹介】

藤木順平（ふじき・じゅんぺい）フリーランスライター。日本笑い学会会員。

お店や会社の広告を広報誌に封入しませんか

当会では、広報誌「法人ニュースはこたて」を年11回、月刊誌として（2月号除く）会員等約1,900社へ配布しております。封入手数料は下記の通りとなりますので、ぜひご利用頂きますようお願い申し上げます。

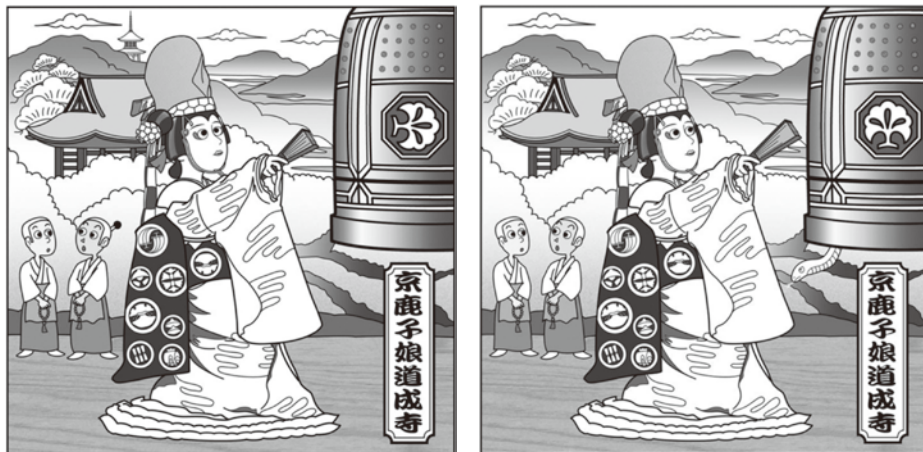
- 封入手数料 … 10,000円（税込）
 - 配布先企業数 … 約1,900社
 - チラシのサイズ … A4サイズ（両面可）
- （印刷済のものを持込んで頂きます）



詳しくは法人会事務局（54-9369）までお問い合わせください。

7つの間違い探し

● 右の絵と左の絵には相違点が7か所あります。見つけられますか？（答えは11頁にあります）



【作者紹介】

神谷一郎（かみや・いちろう）専修大学法学部を卒業後、漫画プロダクションを経て漫画家に。現在はフリーランスのイラストレーターとして、雑誌・広告・水彩画挿絵等で活躍中。



法人会は会社経営の効率化のためにe-Taxの普及を支援しています。

さらに詳しくはWEBへ

イータックス

検索