

壮

中高年のダイバーが増えている。海中の風景の美しさのとりこになり、年に何回も海外のダイビングスポットまで足を延ばす人も多い。水中でのカメラ撮影に挑戦するなど色々な楽しみ方があることも、愛好者のすそ野を広げているようだ。ただ、一つ間違えると事故につながる危険性もあるだけに、十分な健康管理が必要だ。

「この前潜った伊豆の八幡野の海は、本当にきれいだっただね」。上原みつ江さん(74)はダイビングスーツを着込みながら、インストラクターと話を弾ませる。東京都三鷹市のダイビングショップ、ザダイブファクトリーでのひとこまだ。この日は室内プールでの復習に参加した。

上原さんは通っていたスポーツクラブでフィン(足ひれ)を着けて泳いでみたことをきっかけにダイビングに興味を持ち、講習を受け始めた。七月上旬にはダイビングツアーの参加などに必要な「Cカード」と呼ばれる認定資格を取得。「初めて海に潜ったときは必死だったが、二回目からはきれいな魚を探す余裕も出てきた」。八月末には、スポーツクラブの友達十人と沖縄でダイビングに出かける予定だ。

3割が50代以上

東京医科歯科大学の眞野喜洋教授の調査では、五十歳以上のダイバーは二〇〇五年度は全体の約七%と、約十年で三倍以上に増えた。ザダイブファクトリーの顧客は三割が五十代以上。壁に張ったダイビングツアーの記念写真の中には、中高年のメンバーの方が若者より多いものも目立

海外ダイビングや水中写真



インストラクター(中央)の指導を受ける夫婦(東京都三鷹市のザダイブファクトリー三鷹本店)

魅惑の海中散歩
くすぐる冒険心

心肺機能など健康管理を

ダイビングをする際の健康管理の主なポイント

心臓の機能は?

運動負荷心電図や、水に顔をつけたまま脈拍の変化を調べる検査を

呼吸の機能は?

肺から空気を十分排出できるかなどを検査。喫煙者に多い慢性気管支炎にも注意

血圧は?

高血圧の治療に利尿剤を使っていると、血栓ができたり減圧症になったりしやすい。別の治療薬にできるか、医師と相談を

糖尿病は?

血糖値が高いと減圧症になりやすい。医師と相談を

同店の昔沢宏明インストラクターは「水中なら体の重さが気にならず、体力が落ちてきた人も楽に動ける」と勧める。潜って水中の風景を眺めるだけでも楽しめるので、他の運動と違って競争がないのも人気の秘密のようだ。息継ぎができないなど泳ぎがこれまで苦手だった人も、水が怖くなければ十分挑戦できるという。

きれいな海を求めて、積極的に海外へ足を延ばす中高年のダイバーも多い。パラオのダイビングショップ、デイドリーム・パラオの秋野大マネージャーによると同店では二〇〇〇年に五十代以上の客は全体の二割程度だったが、今ではおよそ二割を占める。自由な時間が増えて、陸上とは全く違った環境で冒険してみたい人々が多いのでは」と話す。ダイバーの体力に感じている潜りやすい場所を探すな

ど、一人ひとりに合わせた配慮をしている。

ひとくちにダイビングといっても、人それぞれに楽しみ方は異なる。六年前からダイビングを始めた押田孝子さん(73、仮名)は「水に包まれて感じる感じが、なんともいえず気持ちいい」と語る。一方、年に九十本は潜るといふダイビング歴十四年の大隅楠夫さん(64)はビデオ撮影に凝っている。「ダイビングをしな

ければ撮れない水中映像は、アマチュア映像作家の仲間からうらやましがられる」

ダイビングをきっかけに、友達が増えるのも醍醐味(だいいごみ)の一つ。大隅さんが会長を務める会員約三百三十人の日本シニアダイバーズクラブでは、会員がクラブ内で同好会を作り、ダイビング以外にもさまざまなイベントを開催している。ハイキングやボウリングなどのスポーツのほか、ジャズライブを聴きにいったり、散骨について語り合ったりするなど内容も多彩だ。

定期的な検診を

ただ水の中は陸上とはまったく異なる環境だけに、体調の管理には注意したい。インストラクターの資格も持つ

日本大学医学部の原野悟講師は「中高年は自分でも気づかないうちに心肺機能が弱まっていることが多い」と指摘する。また高気圧の水中から上がってきたときに血管内の窒素が細かい泡となって血管をふさぐ「減圧症」は、高血圧や糖尿病などを抱えていると

なりやすい。

勤務先などの通常の健康診断は病気を見つけるためのもので、ダイビングに耐えられる健康状態かどうかまでは判断できない。ダイビングに詳しい医師の診断を定期的に行うことが必須だ。日焼けし



こんなにも若々しく、个性的に装えることを教えてくれる。

バッグに入れる化粧ポーチや、小物にもこだわりを見せる。風呂敷や手ぬぐいなどほっとく手はないと、素材や特長を生かした使い方に、粋なセンスが光る。

(ヴィレッジブックス・1450円=税抜き)

今日がいちばん若い日

本田 葉子著

ホンのさわり

ゆったりしたTシャツに、脚の形くっきりスパッツ。せり出したおなかの前には、たすき掛けの小さなバッグ。街で目にするオバサンファッションの代表格だ。はみ出したお肉を隠し、どっしりしたゴルファー向け低位安定のオバサン体形に、もっとふさわしい服装があるはず。

いくつになっても、おしゃれに意欲をもやす人は少なくない。己の姿を素直に受け入れ、若い人とはひと味違った、中年女性ならではの楽しみ方を、イラストレーターの著者がアドバイスする。自らをモデルに描いたイラストは、紛れもないそれ。でも、ちょっとした「夫やウラ技で、