

吉川氏 「70代を過ぎて、脂肪だけ効率良く落として、で、体重軽くなることで膝が喜び、
筋肉が残る、あるいは、強化されることで歩きやすくなるという、これは実現
が可能なものなんですかね？」

小宮山氏 「ええと（悩む）、ま、結果から言うと、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「可能です。」

吉川氏 「あ、はい（うなづく）。」

小宮山氏 「もちろん、その、体重が落ちるっていうことは、筋肉のほうが、脂肪よりも、
あのう、重量が重いので、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「あのう、体重が減れば良いっていうわけではなくて、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「あのう、やっぱり脂肪を落としていかないといけないっていうところになって
くるんですね。」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「あの、筋力は上がって、脂肪を落とすっていう感じが、あのう求めるところな
んですけども、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「やっぱりその、若い人と、あのう同じようにですね、食事は、高たんぱく、低
カロリーを意識するような感じで食事療法的にですね。」

吉川氏 「はい（うなづく）。」

小宮山氏 「あのう、ま、糖分をちょっと控えるというような、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「ま、脂肪になる原因、あのう（悩む）、を口から入れない、というような（苦笑）、」

吉川氏 「はい（苦笑）。」

小宮山氏 「形の食事療法が必要になってくるかなとも思いますし、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「結局、動かなければ、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「あのう、（沈黙）筋力っていうものは、どんどんどんどん弱くなっていってしま

うので、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「あと、脂肪もそのまんま、もしくは増えていくってような感じになってしましますので、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「まああの、運動をして筋力は維持しつつ、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「体重を落としていくってような感じですね。」

吉川氏 「はあ（うなずく）。」

小宮山氏 「運動はですね、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「あんまり、（悩む） こうゴリゴリするわけではなくて、」

吉川氏 「ははは（笑う） はい。」

小宮山氏 「あのう、ううん（悩む）、有酸素運動、ま、例えば歩いたりとかですね、散歩だったり、あの、水泳だったりとか、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「まああのう、体を全身を使うような運動とかっていうものを、行って行って、で、食事制限をするっていう形ですね。ちょっと運動量を増やして、食事を気をつけるっていう感じで、体重は減っていくかなと。筋力も維持されるかなというふうに思います。」

吉川氏 「そういう意味では、現役世代の、」

小宮山氏 「はい。」

吉川氏 「体の絞り方を、まあ少し（悩む） 緩やかにしたような、」

小宮山氏 「ああそうですね（うなずく）。」

吉川氏 「感覚ですかね。」

小宮山氏 「それでいいと思います（うなずく）。」

吉川氏 「あまりまあ極端にね、すると、体に良くないといえますか、こう、なかなかね、ついていきづらいですもんね、体が。」

小宮山氏 「そうですね（うなずく）。なかなかあのう、筋肉がまたびっくりしてしまって、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏「違うところを痛めてしまう可能性とかっていうことも考えられますし、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏「まああのう、ゆっくりゆっくり、徐々に徐々についでいう形で良いと思います。」

吉川氏 「あの、それでいくと、例えばこう（悩む）、割とふくよかな方であればですね、」

小宮山氏「はい。」

吉川氏 「体重を1キロ減らします、2キロ減らします、あ、長い時間かけてですね、」

小宮山氏「はい。」

吉川氏 「あのう、可能だと思うんですよ。」

小宮山氏「はいはい（うなづく）。」

吉川氏 「もともとそんなに、こう何て言うんでしょうか（悩む）、ふくよかではない方ですね、」

小宮山氏「はい。」

吉川氏 「あのう、が、減らそうとするとき、でも、膝のことを考えると、体重を減らしたほうが良いっていつきっていつのは、」

小宮山氏「はい。」

吉川氏 「それは、体重減らすほうをとるべきですか？それとも（悩む）、あまり無理に落とさないほうが、バランスとしては良いものなんですかね？」

小宮山氏「ええと（悩む）、結構ですね、あのう、痩せてる方っていうのは、あんまり膝の痛みを、僕の経験上、訴えられる方が少なかったりはします。ただ、その、稀に、昔は太ってて、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏「あの、年をとってやせたんだよっていつ方とか（苦笑）っていつのは、」

吉川氏 「ええ（苦笑）、はい。」

小宮山氏「あの、ちょっと膝に痛みの訴えがある方っていうのもいらっしやるんですけども、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏「そういった方っていうのは、もう脂肪の量っていうのは、もうその、ある程度、もう少ないようになってるので、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏「筋力をつけていくっていつようなりハビリ、」

吉川氏 「うんうん（うなずく）。」

小宮山氏 「トレーニングになっていきます。」

吉川氏 「じゃ、今のお話ですと、」

小宮山氏 「はい。」

吉川氏 「膝が痛い方というのは、少しやっぱり、もともと厚みがある（ためらう）方と
いうことになるんですね。」

小宮山氏 「そうですね。若いときからの蓄積になってきますので、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「どんどんどん、あのう、一応、記事にも書いてあるようにあのう、（沈黙）
あのう何て言うんですかね（悩む）、あのう一度、こう、すり減って、」

吉川氏 「ああそうか（うなずく）。」

小宮山氏 「しまうんですよね。なので、どんどんどんすり減っていくような（苦笑）
感じなので、」

吉川氏 「もう当然、それは、何て言うんでしょうか、ある種、元に戻らない消耗品って
いうことですよ。」

小宮山氏 「ああそう（うなずく）、そういったふうに見ていただくとすごく、」

吉川氏 「ああそっか（うなずく）。ということは、厚みのある方は、厚みが薄い方に比べ
ると、まあその消耗品をよく今まで、この数十年で使ってきてしまっている
ということですね。」

小宮山氏 「そうですね。あのう、上から重たいものを、あのう（ためらう）乗せてから、」

吉川氏 「ああ、」

小宮山氏 「すり減るか、軽いものを乗せてすり減るかっていうのの（苦笑）、すり減り方の
違いだと思います。」

吉川氏 「へへ（苦笑）そうか、じゃあ、どうしても、厚みのある方、この音声をお聞き
の方がですね、親御さんのことで、ドキッと、うちの母親、ちょっと厚みある
かな、」

小宮山氏 「（苦笑）」

吉川氏 「と、こう思われた方もいらっしゃると思うんですけども、あの、そういった方、
もしかしたら、今は痛いって言ってなかったとしても、」

小宮山氏 「はい。」

吉川氏 「近年、近々、そういう状況に（ためらう）でくわす状況になるかもしれないですよ。」

小宮山氏 「そうですね。はい。あのう、やっぱり消耗品ですので、どこの段階で痛みが出てくるかっていう、」

吉川氏 「はあ（うなずく）。」

小宮山氏 「感じかなっていうふうに思います。」

吉川氏 「あの、それでいきますと、例えば、当然、脂肪の多い少ない、筋肉の多い少ないってというのは、個人差が大いにありますけれども、」

小宮山氏 「はい。」

吉川氏 「この、膝そのものをですね、関節そのものが、」

小宮山氏 「はい。」

吉川氏 「強い人と、ま、普通の人というか、普通の人と、弱い人ですとか、あの、」

小宮山氏 「はい。」

吉川氏 「もともとの生まれもったその、生まれ育ってきたこの膝の形、形状で、そこに差はあるものなんですか？」

小宮山氏 「そこはあんまりあのう（悩む）、関係ないと思います。あの、もともと運動してて、靭帯をやってしまったとかですね、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「あのう、昔、ええ（悩む）、先ほどありました半月板損傷とか、」

吉川氏 「はい。」

小宮山氏 「膝の病気に、あのう、1回なってしまった人とかっていうのは、変形性膝関節症になりやすいです。」

吉川氏 「ああ（うなずく）、どうしてもやっぱり環境と、まあなにしろ、筋肉の多い少ない、」

小宮山氏 「ああ、まあそうですね（うなずく）。」

吉川氏 「脂肪の多い少ないも、いわば環境ですよ。」

小宮山氏 「ああそこは、はい、だと思います。今までの環境ですね。」

吉川氏 「そっか、じゃあ、今までのことはもう、ヨシとしてといたしますか、しょうがないにして、」

小宮山氏 「うんうんうん（うなずく）。」