◀ 巻 頭 言 ▶

「海運の未来を支える体力の備え」

理　事　分　玉　義　隆

近年、日本の人口減少の流れは急激に進行しており、各産業はもちろん、海運業界においてもビジネスモデルの刷新や効率化、技術革新だけでなく、職場環境や働き方の見直しも求められています。政府からは労働人口減少の対応策として、定年年齢の引き上げの検討やリスキリング（再学習）の推奨などが打ち出されています。これは海運業界にとっても大きな意義を持っており、我々のような長い経験を有する中高年層においても、新たな知識や技術の習得、最新の国際基準に沿った運航や安全管理への挑戦が求められています。また、DX（デジタルトランスフォーメーション）をリスキリングの一環として取り入れることで、従来の経験に新たな視点と技術的深化が加わることから、今後注目すべき要素と考えます。

一方、労働人口減少への対応策として定年年齢の引き上げやリスキリングが求められるなかで、健康寿命の延伸も重要と考えます。これは、海技者が高齢になった場合に船上や陸上でその能力を十分に発揮するためには、現場で活動できる体力の維持が不可欠です。従来、体力維持には有酸素運動が効果的とされ、広く採用されていましたが、近年では加齢によって低下しがちな筋力に着目する動きが強まっています。特に「筋肉貯金」と呼ばれる“筋肉の補強を意識したトレーニング方法”を取り入れることで、健康に活動できる体を維持する上で欠かせない要素となると期待されています。

具体的な方法としては、ジムに通いトレーニングマシンを使用することも考えられますが、時間的な制約や特別な設備が必要となるため、実施が難しい場合もあります。そこで、身近で短時間に高い運動効果が得られる階段トレーニングがお勧めです。階段を昇る際には大腿四頭筋や臀筋などの大きな筋肉を使い、効率的な脂肪燃焼が期待できるため、10分程度の階段昇降でも、ウォーキング30分相当の運動量に匹敵するとも言われています。忙しい現代人にとって取り入れやすい時短トレーニングとして、下半身の筋力強化だけでなく心肺機能の向上など、非常に効果的な運動です。また、本船上にも階段が設置されているため、日常生活に簡単に取り入れることで健康的な体づくりに貢献できるのは大きなメリットだと考えます。

このように「筋肉貯金」を積み重ねることで、体の安定性や反応速度、持久力の向上を目指し、突発的な状況にも柔軟に対応できる体制が整うことで、海上における安全運航の確保のみならず、今後予想される労働人口の減少に対応した健康寿命の延伸にも大きく寄与するものと期待されます。さらに、定期的な健康診断に加え、食生活も見直すことで、個々の体調管理をより一層充実させることも重要です。小さな取り組みかもしれませんが、我々海技者が新たな知識や技術を学び、健康管理と健康寿命の延伸を図り、積極的に知識や経験の伝承を推進することで業界全体の発展に寄与することが未来にとって極めて重要であると感じています。