

—アクティブシニアを目指して—

大月直美*³

神、環境、経済の質的側面という4つの構成要素からなるもので、これを「総合的QoL」と定義している。ここでは、QoLの構成要素である「身体的健康」、「心理的健康(主観的幸福観)」に及ぼす運動・スポーツの影響とともに、アクティブシニアであり続けるための運動・スポーツの楽しみ方について解説する。

1. 運動・スポーツの勧めと留意点

中高齢者にもたらされる運動・スポーツの効果は、総合的なQoLのうち、身体の質的側面へのプラス面(図-2)とともに、精神の質的側面への大きな恩恵に注視しなければならない(図-3~5)。65歳以上の日本人高齢者74,681人を対象とし、地域でのスポーツグループへの参加と抑うつとの関連を検討した横断研究によると、スポーツ参加が抑うつ防止に貢献するようであ

図-2 運動の習慣化がもたらす有益な効果

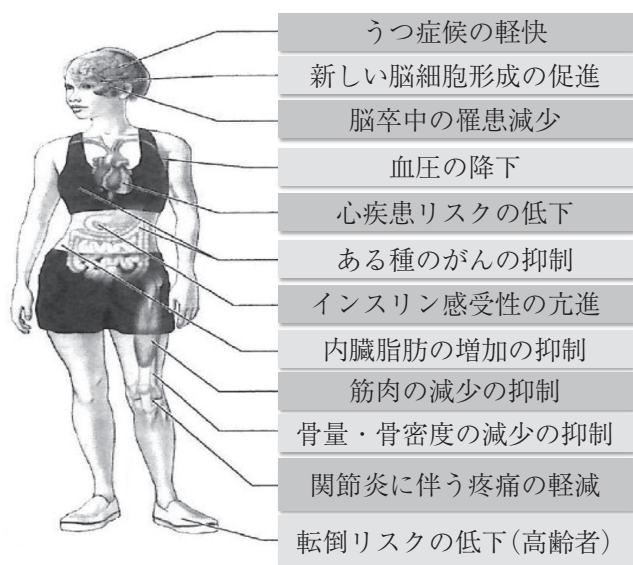
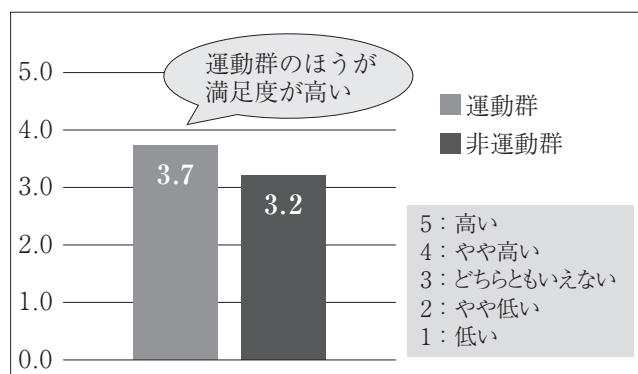


図-3 夜、寝るときの生活満足度はどの程度ですか



る。⁶⁾

身体の質的側面の中で呼吸循環系の持久力、筋持久力、筋力、俊敏力などの体力要素の向上を目的とすれば、低強度よりも中強度、中強度よりも高強度の運動実践、そして低頻度よりも高頻度の運動実践が効果的であるのは明らかである。しかし頑張りすぎると、免疫機能が低下してカゼをひくなど体調不良になる確率が高まる。スポーツの成績が向上しない場合、精神の質的側面にマイナスの影響をもたらす可能性が高まる。例えば自己嫌悪に陥るケース、他者からの批判に耐えられなくなるケース、指導者からの発言に強いストレスを受けるケースなどである。

頻発するマイナス面として、身体的疲労の蓄積(倦怠感)、筋肉痛、関節痛、疲労骨折、貧血、不整脈などが考えられる。各自が好むスポーツの実践や適度なウォーキング⁷⁾は大いに推奨できるが、やり過ぎや頑張り過ぎは種々の傷害を生起しうるため、若者を含むヒトの健康に影響する要因を多次元的に精査し、人々のサクセスフル・エイジング(successful aging:

図-4 「労働」または「家事」に対するあなたの意欲はどの程度ですか

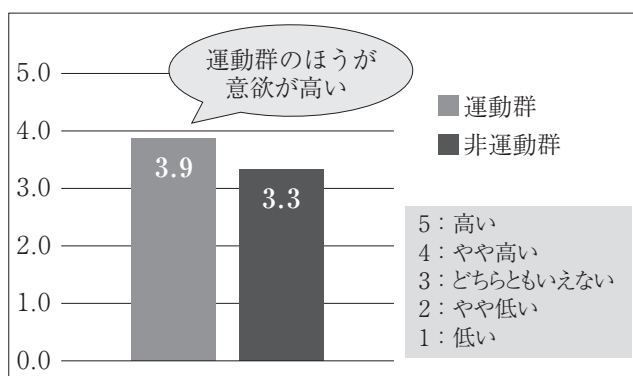
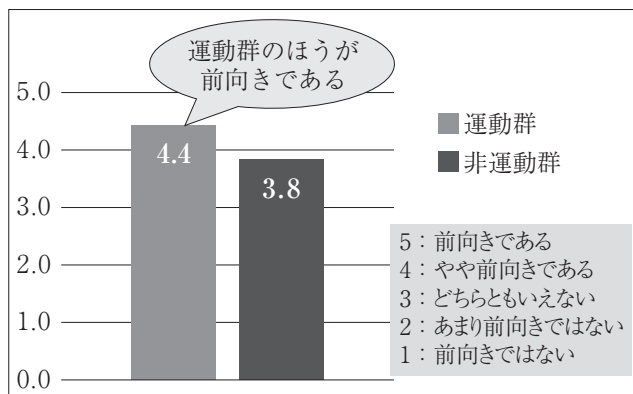


図-5 「生きること」に対して、あなたの気持ちはいかがですか



健幸華齢)に役立てるようにマネジメントしていくことが肝要である。

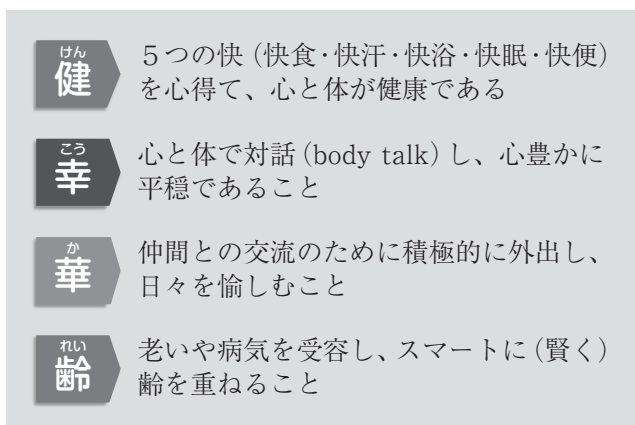
2. アクティブシニアを目指して

サクセスフル・エイジング(successful aging)という啓発用語は世界中で使われているが、筆者らもはそれを発展させた意識用語として、「健幸華齢」を提唱している。²⁾ 健幸華齢には、「身体が健康であるとともに、幸せな気持ちで、華やかに齢を重ねる」という意味が込められている(図-6)。一人ひとりが食べられる喜び、仲間や家族らとともに運動・スポーツを楽しむ

める喜び、そして日々の生活を仲間と満喫しながら、積極的に健幸華齢に取り組むことのできるアクティブシニアの創出、つまりできるだけQoLを落とさない社会の構築を筆者らは目指している。

不治の病を抱えている状態であっても、従病(しょうびょう)の精神で生き抜く精神力が必要で、仲間とのスポーツ交流や文化芸能活動などは、世界中のパラリンピック出場選手に見られるように、その精神を育む。運動・スポーツは苦しいものではなく、大いに楽しむもので、life enjoymentが一般国民の目的といえる。そこで日々の運動・スポーツを楽しみ、健幸華齢を達成するためには、スマートエクササイズ概念⁸⁾⁹⁾が1つの重要な要素になると考えている。

図-6 健幸華齢とは



3. スマートエクササイズとは

健幸華齢の達成に向けて、われわれは包括的健康運動プログラムとして「スマートエクササイズ」という概念を提唱している。スマートエクササイズとは、各自が日々の楽しみ・習慣として主体的に取り組む一連の運動を指す。⁸⁾⁹⁾ 具体的には、エクササイズを1～4群の4つのカテゴリに分け、「どのようなエクササイズをどのくらい行うか」を考えながら実践していく(図-7)。各自が、目的・好み・体調・仲間の有無・ラ

図-7 4つのエクササイズをどのくらい行うのか



ライフスタイル・自然環境などに合わせて、各群からバランスよく運動することを見つけるよう勧める。

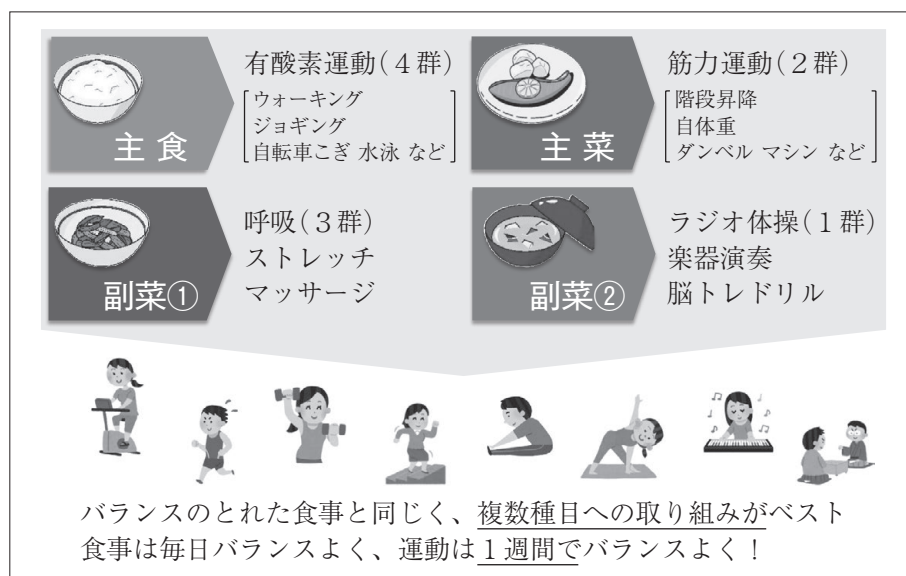
スマートエクササイズでは、日常の生活活動を含めた多種多様な運動やスポーツをカテゴリごとに適量実践することで、身体機能や精神機能がバランスよく整えられる(図-8)。ここでの特徴は、エクササイズの種類と量を週あたりで組み立てる点にあり、良好な運動

習慣の形成が図られやすくなる。週あたりのエクササイズを食事の献立に例えると、主食+主菜+副菜①+副菜②のような組み合わせができ、バランスの良い運動実践を実現できる(図-9)。また、自分の好みだけでなく季節や天候を考慮し、仲間の意向をも勘案した運動実践の継続により、精神機能の向上が期待できる。

図-8 いろんなエクササイズを楽しもう！



図-9 スマートエクササイズを食事に例えよう



4. スマートライフでアクティブシニア

筆者らは健幸華齢の達成のために「スマートシリーズ」として、「スマートエクササイズ」、「スマートダイエット」、「スマート服薬」、「スマート脳トレ」を提案している。「スマートエクササイズ」の実践とともに、中年期には過食によるメタボリックシンドロームの防止に向けて、高齢期には低栄養防止に向けた「スマートダイエット」¹⁰⁾を、そして低血糖による転倒・昏睡などの防止や睡眠薬の多量服用による認知機能の低下防止などに関する「スマート服薬」、認知機能の賦活を期待した「スマート脳トレ」¹¹⁾を組み合わせることで効果が高まると考えている(図-10)。スマートダイエットとスマート服薬は毎日、スマートエクササイズとスマート脳トレは週に3回ずつでも実践し、アクティブシニアであり続けてほしいと願っている。

スマートダイエットとは、筑波大学田中喜代次研究室の研究成果から開発された食習慣の改善を中心とした効果保証(体重の1割程度)の減量プログラムである((公財)健康・体力づくり事業財団、2013)。¹⁰⁾ 主な対象は成人(20～64歳)だが、低栄養防止策として65歳以上にも応用できると考えている。今日まで導いているスマートダイエットでは、1日のエネルギー摂取量は男性1,680 kcal、女性1,200 kcalである。原則として、糖質と脂質を制限した上での栄養バランス食を推奨している。栄養バランス食とは、乳・乳製品や卵、肉、魚、大豆製品、野菜、海藻類、きのこ類、果物、米穀類、油脂、砂糖などを、適量かつバランスよく摂取することである。食事メニューに例えると、標準的

な日本食や地中海食の頻度を多くすること≡スマートダイエットともいえる。

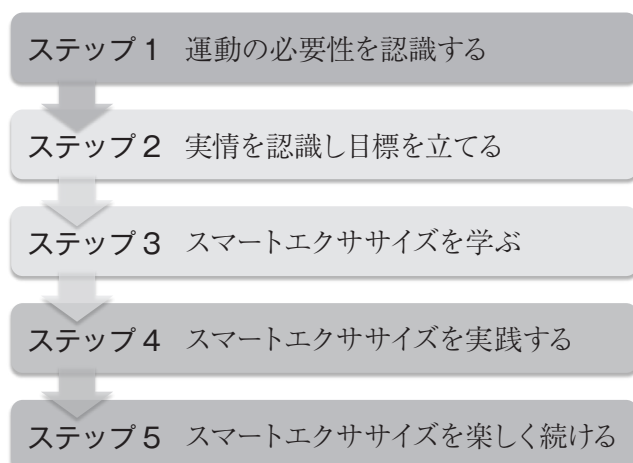
軽微の減量が目的で、運動・スポーツを積極的に行える若者や中年者の場合、男性1,800～2,000 kcal、女性1,400～1,600 kcalのエネルギー摂取で効果が生まれる。高血糖、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの状況を勘案した食生活への導きが効果を引き出す。大幅な減量が目的であれば、男性1,680 kcalのバランス食+適量の運動または1,800～2,000 kcalのバランス食+多量の運動を、女性1,200 kcalのバランス食+適量の運動または1,400～1,600 kcalのバランス食+多量の運動を推奨している。高齢になればなるほど、一般的に減量の必要性が弱まる。

5. 服薬に関する留意点

スマートライフ達成の意義は、健康長寿≡介護予防≡フレイル防止≡達老人生にあるといえる。フレイル(虚弱化)の進行過程には、サルコペニア、骨粗しょう症、慢性肺疾患、心疾患、脳卒中、高度肥満、糖尿病、腎疾患、認知症といったさまざまな疾患やメンタル面の不調などが複雑に関わっているため、内服薬(特に多重併用投与、多剤投与)への対応も重要である。ベンゾジアゼピン系薬剤や抗うつ薬、抗コリン作用を有する薬剤(パーキンソン病、うつ、過活動膀胱、排尿障害などに処方されるもの)、一部の糖尿病薬はもちろんのこと、非ベンゾジアゼピン系薬剤の長期にわたる継続使用は、認知機能障害、転倒、骨折と関連していることが報告されている。

アルツハイマー病やレビー小体型認知症の中核症状に対して処方されているガランタミン(商品名はレミニール)、ドネペジル(アリセプト)、メマンチン(メマリー)、リバスチグミンなどの抗認知症薬は、認知症の進行を遅らせることが可能でも、進行を止めることはできないといわれている。認知症に対する運動の効果は、もっと不確かである。よって、健康長寿、介護予防、達老人生を実現するには、医師や看護師、薬剤師、臨床検査技師らがフレイルや認知症、がんへの理解を深め、楽しみとしての運動や芸能活動を妨げないよう内服薬を適切に処方・管理するとともに、スマートな包括的メディカルケア(治療+寄り添い)を施すことも重要だといえる。

図-10 スマートエクササイズ：5つのステップ



まとめ

運動・スポーツのみで減量に取り組め続けると、膝痛や腰痛、疲労骨折、運動性貧血などを起こす確率が高まるため、食習慣の改善を図ることが大切である。国民は、主治医、管理栄養士、健康運動指導士、高齢者体力づくり支援士ら専門家のアドバイスを受けることで、健幸華齢な達老人生を送っていただきたい。指導的立場の方々には、「スマートエクササイズ」と「スマートダイエット」のプログラムを活用して、多くの国民の健幸華齢の達成に向けて、運動と食事によるスマートな健康支援を行っていただきたい。服薬されている人においては、スマートな服薬とともに、要介護状態で自力移動が困難な場合でも実践できるスマートな脳トレも重要であることを解説した。

〔参考文献〕

- 1) 厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 2013. <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xpleatt/2r9852000002xpqt.pdf>
- 2) 田中喜代次、大藏倫博、藪下典子（編集）：公益財団法人日本体育協会（監修） Successful aging（健幸華齢）のためのエクササイズ サンライフ企画 2013
- 3) Pavot W and Diner Ed. Review of satisfaction with life scale. Psychol Assess, 5 : 164-172, 1993.
- 4) 安永明智、徳永幹雄：高齢者の身体活動と心理的健康 健康科学 23 : 9-16, 2001
- 5) 田中喜代次、中村容一、坂井智明：ヒトの総合的QoL (quality of life) を良好に維持するための体育科学・スポーツ医学の役割 体育学研究 49 : 209-229, 2004
- 6) Tsuji T, Miyaguni Y, Kanamori S, et al: Community-level group participation and older individuals' depressive symptoms. Med Sci Sports Exerc, 50 : 1199-1205, 2018.
- 7) Awick EA, Wojcicki TR, Olson EA, et al. Differential exercise effects on quality of life and health-related quality of life in older adults: a randomized controlled trial. Qual Life Res. 24 : 455-62, 2015
- 8) 田中喜代次、大月直美、小澤多賀子：健康づくり 公益財団法人健康体力づくり事業財団 486 : 18-19, 2018
- 9) 田中喜代次、大月直美、小澤多賀子：健康づくり 公益財団法人健康体力づくり事業財団 487 : 40-41, 2018
- 10) 田中喜代次、大藏倫博：スマートダイエット（公財）健康体力づくり事業財団 2013
- 11) 田中喜代次、小貫榮一：スマート脳トレ 騒人社 東京 2016