

## 今月の主なニュース

「これからの胃がん予防」  
 当協会が「予防医療部部長 小林 理」  
 健康管理機関協議会 ストレスチェックへの対応  
 保健師たちが「まちの保健室」を開設  
 日本開業保健師協合理事長 村田 陽子  
 厚木市立森の里中学校 浅野めぐみ  
 「保健室」

平均84歳の合唱「みんなで歌おう創ろう いきいきと」  
 県内各地がピンクに染まる



# 健康長寿への第一歩

## スマートエクササイズのおすすめ



あらゆる運動種目に長所と短所があり、単一の種目を推奨することは適当でない。ウォーキングやジョギングは、手軽に始めやすく、

睡眠導入剤、血糖降下剤、降圧剤などを内服している、筋肉の弛緩作用が増し、認知機能が鈍くなると転倒・骨折しやすい。

体力や運動能力が低下した高齢者では、運動中のケガや転倒・骨折リスクは一段と高まる。高齢化が益々進む中、個人に合った健康的な運動を個人と専門家が

元気長寿、達老人生、健康寿命の延伸、健康華齢（1）を願う立場から、運動やスポーツに焦点をあててスマートな（賢い）生き方、老い方について述べてみたい。

スマートエクササイズ

生活習慣病予防や介護予防対策として最も推奨される種目であり、顕著な効果を生んでいる例が多い。その一方で、毎日の歩数や距離を過剰に意識したり、過ぎによって膝・腰や足関節を痛める危険性が増す。重い心臓疾患の人はもちろん、腰痛、膝関節痛、脊柱管狭窄症、痛風などを有する人では突如として激痛が走り、症状が悪化する。睡眠導入剤、血糖降下剤、降圧剤などを内服している、筋肉の弛緩作用が増し、認知機能が鈍くなると転倒・骨折しやすい。

10月の第2月曜日は体育の日。気候が穏やかで、過ごしやす秋は、運動を楽しむには最適な季節で、一念発起し、運動を始める方も多いだろう。そこで、筑波大学体育系の田中喜代次教授に「健康長寿への第一歩―スマートエクササイズのおすすめ―」をテーマに運動の効用や留意点について寄稿していただいた。

## 図2 スマートエクササイズのプログラム

1群	ストレッチ リラクゼーション系	柔軟性、関節可動域の保持・向上 リラクゼーション
2群	レジスタンス系	筋力、筋持久力の保持・強化
3群	有酸素系	全身持久力の保持・向上
4群	A ダンス系	リズム感の保持・向上 コーディネーション能力の向上
	B レクリエーション・スポーツ系	敏捷性の保持・向上 コーディネーション能力の向上

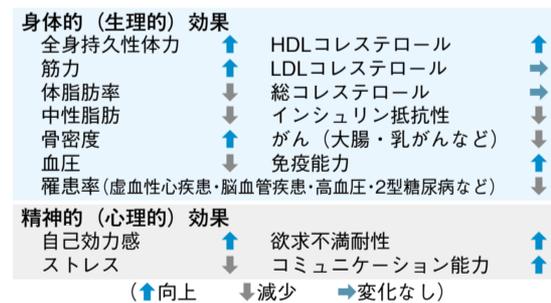
民間企業、NPOなどは個人が主体的にそれを習慣化していくよう導くことが肝要である。

体の歪みを整えるヨガやピラティス、ダンス、浮力を利用できる水泳やアクア系は、ケガのリスクも低く、筋肉の働きをよくする効果が期待できるため、多くの人がにふさわしい種目である。また、筆者らは全身のさまざまな筋肉を使って骨や血管、脳の神経などへバランスよく刺激を与える目的として、スマートエクササイズ（多種目の組合せ：図1、図2）を提唱している。すべての食品に栄養が含まれているように、すべての運動に何らかの効果が生まれるものである（図3）。

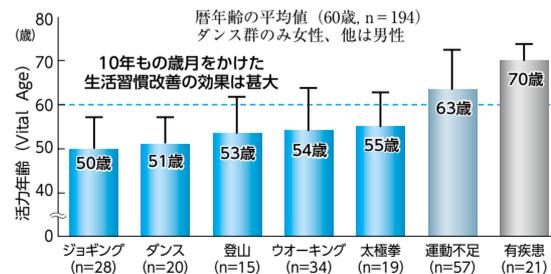
## 慣れ親しんだ若年期の運動と2ndスポーツ

子どものころから慣れ親しんだ運動への関心は維持されているが、進学や就職に伴って仲間との交流機会が必然的に減少する。そして年々運動のための時間調整が難しくなり、次第に運動から遠ざかるようになる。進学や就職という転機をきっかけに、趣味としての運動・スポーツ活動は継続しにくくなる。運動やスポーツへの関心を維持する

## 図3 運動の継続が健康にもたらす主な効果



## 図4 運動習慣者と運動不足者、有患者者の活力年齢（2001年の茨城県の報告を改訂）



（\*1）健康華齢：健康で幸福に、そして華のある年齢（とし）を重ねた人生を送ること  
 （\*2）活力年齢：血圧、血液、肺機能、骨、体力などの情報から求められる健康度・老化度の指標（筆者が1990年に考案）

運動を長期にわたって習慣化している人には、さまざまな効果が生じる。活力年齢（\*2）が若返る（図4）ため、特別な支障がない限り、できるだけ運動を実践しよう心がけるべきである。

運動を長期にわたって習慣化している人には、さまざまな効果が生じる。活力年齢（\*2）が若返る（図4）ため、特別な支障がない限り、できるだけ運動を実践しよう心がけるべきである。

最も留意すべきことは、運動後における急激な心拍数の低下による一過性の脳虚血である。めまい、ふらつき、悪心・嘔吐とともに、転倒のリスクが高まるため、非常に危険である。シヨック状態に陥り、収縮期血圧が50・60mmHgまで低下していることもある。静脈還流がスムーズに行かなくなるため、下半身に貯留した血液を速やかに心臓に

例えば、起床時に散歩、朝食後に自宅内で簡単な筋トレかストレッチ、昼食後に脳賦活トレーニング、午後3時ごろに短めの昼寝、夕方には時間をかけたウォーキングとヘルシーな夕食、そして音楽鑑賞の日常化を勧めたい。週に1回はフィットネスジムかスポーツクラブに通うか、ダンスや太極拳の教室へ、月に1回程度は行政の健康イベントに参加できるとベストだろう。

## 運動の留意点

運動を長期にわたって習慣化している人には、さまざまな効果が生じる。活力年齢（\*2）が若返る（図4）ため、特別な支障がない限り、できるだけ運動を実践しよう心がけるべきである。

湿度、風力）への適応力、過度のダイエットによる低血糖内服薬（血糖降下剤、降圧剤、睡眠導入剤）の影響にも留意したい。

これら留意点については運動指導者や管理栄養士、保健師、薬剤師、医師にも知識や配慮の限界があるため、他者依存ではなく、本人や家族（友人）が必要情報を蓄積し、理解しておくべきだ。

身長が違えば、着用する衣服やシューズも異なってくる。年齢に応じた心拍数処方、平均的にみても適切だが、個別にみると合わない。リスクの高い人には心拍数のチェックよりも、不整脈の監視がはるかに重要である。

中高齢期になれば、健康でなくても、従病（しようびょう）の精神で元気長寿を目指す生き方、つまり健康長寿（life enjoyment, successful aging）を認識することが必要だろう。その点を理解し、健康長寿への第一歩としてバランスのとれた運動に取り組みたい。