

心と体にアドバイス

健康

よもやま話



公益財団法人中国労働衛生協会
理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

毎日30分以上を目標に

前回の12月20日号では、運動がなぜ必要なのかについてお話ししました。今回は、どれくらい運動すればよいかについて述べたいと思います。

健康寿命の延伸を図るには、脳卒中や心臓病などの循環器疾患、すなわち生活習慣病を基盤とする動脈硬化性疾患を予防することが重要です。そのため、四〇歳以上の人には特定健康診査（メタボ健診）が行われているわけです。

もし健診で引っ掛かった場合、保健師などから主に食事と運動について保健指導を受けることとなります。運動単独でのエネルギー消費量は意外に少なく、食事療法の併用が必要ですが、ここでは運動について紹介します。

運動は効果と安全性の上から、軽い有酸素運動が適して

います。運動の強度としては最大酸素消費量の50%程度が、

脂肪の燃焼率が高く運動中の血圧の上昇が軽度で、血中乳酸の蓄積もほとんど認められないので「きつさ」もあまり感じず、筋肉や関節への負担も軽いといわれています。

脈拍数が「138-148回/分」程度の運動が望ましく、大腿筋などの大きな筋肉を動かす、歩行、水泳、水中歩行、社交ダンスやサイクリングなどがオススメです。

二〇分以上継続する運動が望ましく、できれば毎日三〇分以上を目標としますが、数分の運動を細切れに三〇分行っても効果は認められます。効果を持続するには最低週三回以上行う必要があります。

なおゴルフやテニスなど、緊張・興奮しやすい競技は注意して行いましょう。

しかしこれは六五歳くらいまでの話で、その年齢を過ぎると「フレイル」の問題が出てきますので、考え方を少し

変えなければなりません。フレイルとは、老化により筋力や活力が低下していく状態のことです。放置すると要介護状態に移行するリスクが高いので、適切なケアにより健康な状態に戻す必要があります。

筋力を高める運動も

フレイルには身体機能のみでなく、引きこもりなどの「社会的フレイル」、認知症などの「精神的フレイル」があります。ここでは「身体的フレイル」について考えます。加齢により、生理的に骨格筋の筋肉量と筋力が低下してくることを「サルコペニア」と呼びます。サルコペニアになると運動不足になり、

さらに筋萎縮が進むという悪循環が生じ、フレイルに移行します。

これを予防するため、適切な栄養と適度な運動が必要になります。栄養の方はメタボ予防の食事から、カロリーをしっかりと摂って、たんぱく質を若い人以上に摂取する食事に変えていく必要があります。

運動の方は、過栄養・メタボ予防のために先ほどの有酸素運動も必要ですが、高齢になるにつれて「レジスタンス運動」の比率を増やすことが必要です。レジスタンス運動とは、いわゆる筋トレで、スクワットや、バーベルやダンベルを用いて筋肉に負荷を加え、筋力を高める運動です。

このように、六五―七五歳くらいの間に食事と運動のシフトチェンジをしていく必要があるわけです。

定期健康診断・生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健康診査・各種がん検診
地域初 **フレイル予防ドック** 始めました! あなたの会社の **健康経営** サポートします!



公益財団法人
中国労働衛生協会
福山市引野町5-14-2
☎084-941-8211
<https://churou-wp.sub.jp>

定年退職後の健康管理はどうしたらいいの?とお悩みの方

●健康診断のご案内 ●健康情報の発信 ●健康イベントのご案内

入会費無料 「げんきサポートクラブ」におまかせください!