

健康づくりは生きがいづくり



(有)健康科学研究所

取締役 山村 恭生

先生方の悩み

今年のお盆に、小学校時代の同窓会が開かれた時の事です。同級生はもとより、運動会などで、陣頭指揮を取っていた校長先生をはじめ、20年振りに再会した先生など、懐かしい顔触れが若々しく元気な姿で勢揃いされました。先生方は定年退職され、それぞれに、生きがいのある、第二の人生を楽しんでおられるようにお見受けしました。しかし、お話を伺ってみると、「朝から不整脈がおきてね、同窓会に行くのをためらったのよ」「最近血圧が高くてな、気分がすぐれん」とか、「この前、検査したんだが、糖尿病と言われて、食事を制限されているが、なかなかうまく行かん」など、体の事については、いろいろ悩みをお持ちのご様子でした。

長い教員生活を終え、いかに老後を有意義に過ごすかは、大きな課題ですが、その前に、体に異常がおきてないかが問題なのです。生きがいのある生活を営むには、心も体も健康でなければなりません。そのためにも、現代社会が必要としている健康づくりを、生活の一部として取り入れてみましょう。

健康づくりと生活

健康づくりの3つのポイントは、食事・睡眠・運動だと言われています。これらのポイントを、バランスよく生活に取り入れる事によって、過ごしやすい生活空間をつくり、営む事が保障されます。その中でも、運動については、最近の多くの研究から、テレビ、新聞、雑誌、などで取り上げられているように、「高血圧の人は、運動で血圧が低下する!」とか「糖尿病や心臓病の人に運動が効果的である」など、確かに運動は、成人病の予防や治療に効果がある事は分かっています。だからと言って、無闇矢鱈に運動をすればいいと言うことではありません。病室で処方してもらった薬に人それぞれの適量があるのと同じように、運動にも適量というものがあります。運動の仕方しだいでは、運動が特効薬となったり、逆に、毒薬に変わる恐れもあるので、人それぞれに合った運動処方(種目・強さ・時間・回数)をきめ細かに決める事が必要なのです。

また、運動を始める前には、事前に最低限度の医学的検査(心電図・血圧・血液検査・尿検

査)をおこない、専門の医師に相談し、万全の体制を取って、運動を行ってください。健康に自信のある人も、年一回の検査は、最低受けておくべきです。このような事から、運動を安易に考えてはならないし、適切な運動処方、健康生活を営むための大切な薬となりえる事がわかりいただけたと思います。

ニコニコペースの運動

それでは、どのような運動が健康づくりに役立ち、自分の年齢や体力に合った運動かを、見つけてみましょう。

長年にわたり健康づくりに関する研究を行っている、福岡大学体育学部運動生理学研究室(進藤宗洋教授・田中宏暁教授ら)によると、健康という概念から言えば、全身運動(歩く・泳ぐ・サイクリング・ダンス)が基礎体力を身につけ、持久力を高め、心肺機能の向上、肥満の解消、成人病の改善に役立つ事が証明されています。また、運動の強さですが、健康づくりに適した強さは、最大酸素摂取量の50%強度とされています。この最大酸素摂取量とは、運動を行った時に体の中の取り込まれる酸素の最大量のことです。このような量は、簡単には測定できませんが、実用性のある範囲を推定することはできます。その方法が運動中の脈拍数なのです。60才代で110拍程度、80才代では100拍程度が、最大酸素摂取量の50%強度に相当します。この強度は、人と話をしたり、町並みを見たりと、心身に余裕をもつ運動で“ニコニコペースの運動”と呼んでいます。このような運動は、きつくもなく、長く運動を続けることができ、1週間に180分以上行うことが、成人病の予防に役立ちます。そして、1日30分以上運動を行うことで、生活にリズムをもち運動の効果をもたらすのです。

新しい生きがい

何か運動を行っていますかと聞けば、「わたしは、30年以上運動は、やっとなん」とか「私は、昔から運動が苦手なのよ」と先生方はおっしゃっていましたが、少年少女時代には、交通手段

もなく、何処へ行くにも歩いたり走ったりしておられました。当時の多くの中高齢者も、日常生活そのものが健康づくりの運動の条件を充足していました。この20年ばかりは、生活が便利になったのですが、日本人の体力・健康は退化するばかりです。

かつては、日常生活活動の中で、意識しないうちにニコニコペースの運動をしていた中高齢者も現在は、ドブクリと不健康な生活に浸りきってしまい、いわゆる、運動不足病で悩んでいる実状です。みなさんが、昔を思いだし、安全性の高いニコニコペースの運動を生活の中に取り戻し、健康を手に入れて下さり、子供や孫以上の世代の良き模範になって、日本の高齢化社会を、明るく健やかな長寿社会にするための先導者になっていただきたいものです。

脈拍数は運動の強さを知ることのできる便利な測定器です。

運動中の脈拍数早見表

		← ニコニコペース →										
15秒間	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
1分間	102	106	110	114	118	122	126	130	134	138		



3~5分運動したら 15秒間の脈拍数を 橈骨動脈を3本の指で測ってみましょう。脈を測る。
(15秒間の脈拍数×4)+10拍が運動中の1分間の脈拍です。

年齢別運動中の脈拍数と体の反応の関係

運動強度(%)	年齢(歳)					心と体の反応	
	40~49	50~59	60~69	70~79	80以上	走ったり、歩いているときの感じ	心の負担度
80%	150	145	140	135	130	ひどく呼吸が乱れ、危険のある運動	かなりきつい
70%	140	135	130	125	120	相対的に呼吸がはずむ	きつい
60%	130	125	120	115	110	ニコニコペースで話しながら楽しく歩ける	ややきつい
50%	120	115	110	105	100		
40%	110	105	100	95	90	話しながらでも呼吸が乱れない	楽である

(体育科学センター方式 健康つどい運動カルテに進藤、田中が追加)