

働くみんなの健康づくりナビ

vol.4

テーマ

サラヤ式活力年齢の 若返りに向けた取り組み方 運動・スポーツ編

今回は、元気長寿のための運動・スポーツの取り組み方について説明いたします。

運動やスポーツの習慣化は体力や睡眠の質の向上、便秘改善、満足感・有能感の向上など多くの健康効果をもたらし、特に運動不足の人では大きな(or顕著な)改善が期待できます。多くの人に快眠や便秘改善、肥満なら内臓脂肪減少による血液検査値の改善といったメリットが生まれます。週4～5回、1日に30～90分の実践が推奨されます。一方、過度な運動は関節や心臓などへの負担が増すため注意が必要です。自重筋トレや有酸素運動、ストレッチなどを通勤や日常動作の中に自然と取り入れ、日常生活を自分なりに上手く工夫して運動量を増やすことを楽しみましょう。



筑波大学名誉教授
株式会社THF代表取締役
日本介護予防・健康づくり学会理事長
アメリカスポーツ医学会フェロー

田中 喜代次

▶活力年齢について
こちらをご確認ください



元気長寿のための運動・スポーツ

運動・スポーツなどの身体活動を継続的に実践することによって得られる効果は、**体力や運動能力の向上、睡眠の質の向上、便秘の改善、自己効力感(自分でもやれそうといった自信感情)の芽生えなど多種多様**です。例えば、日々の仕事と勤務のない日の趣味(運動・スポーツ)の両輪で人生を走っていると、自分のライフスタイルが徐々に素晴らしい状態に構築されていきます。

年々、老化の進行を自覚することから、食事・栄養やストレス回避に留意し、健康チェックにも気を使うようになります。それらの相乗効果として、健康度・老化度の指標である活力年齢は若く算出されます(表1)。その一方、運動不足、食べすぎ・飲みすぎ、太りすぎなどが続くと、活力年齢は暦年齢を大きく上回ることになります。

	介入前	3か月後	変化
運動群	55.8歳	51.4歳	-4.4歳
食事群	54.5歳	48.7歳	-5.8歳
食事+運動群	54.0歳	45.7歳	-8.3歳

表1 成人男女(590名、暦年齢平均51.3歳)の活力年齢の変化
(田中ら、2017)

活力年齢の若返りが起きやすい人とは

活力年齢の若返り効果は誰にでも見られますが、**太っている人、検査値の悪い人、運動不足の人ほど、大きな(改善効果)が期待できます**。例えば、40歳の肥満男性が食習慣の改善+運動実践によって数か月で仮に5～6kg減量し、高かった血糖値が10～20 mg/dlほど、収縮期血圧も10～20 mmHgほど下がった場合、活力年齢は5～8歳ほど若くなります。**体力年齢は減量の有無や血液検査値の変化にかかわらず、運動・スポーツを積極的にやることで若くなりますが、活力年齢は体重、血圧、血液検査値の影響を強く受けます(図1)。**

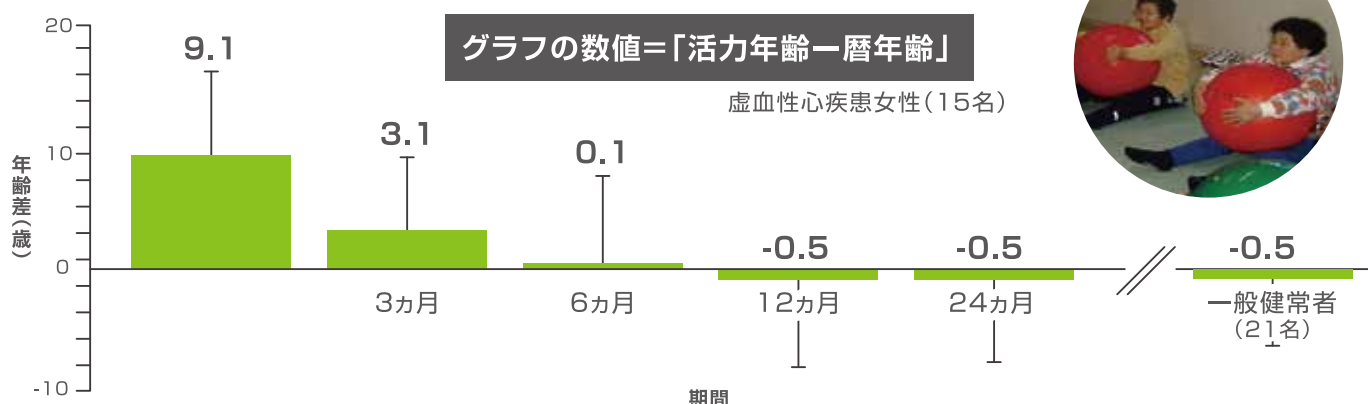


図1 運動教室の効果(2年間の追跡)(田中ら、2005)

運動・スポーツの習慣化で得られるメリット

第1に快眠効果が挙げられます。運動と入浴の組合わせにより直接的な効果が生まれ、規則正しいライフスタイルによって体内時計が調節され、良質の睡眠習慣が定着しやすくなります。**第2に便秘改善効果が期待できます。**運動によって腕や脚の筋肉とともに腹筋も鍛えられ、大腸の蠕動運動が活発になるために、便意が高まって排便しやすくなります。**第3に臨床検査値への効果があります。**体重は変わらなくても内臓脂肪や異所性脂肪(筋肉や肝臓内の脂肪)が減り、血液検査で調べる肝機能の数値をはじめ、中性脂肪や血糖の値が下がります。つまり、健康目的で運動・スポーツを習慣化すると、食べすぎも改善され、体重が減ると内臓脂肪やLDLコレステロールや血圧も下がります。それらの相乗効果として活力年齢の確かな若返りが見られます。

運動・スポーツの習慣化で起こりうるデメリット

運動・スポーツの種目や取り組み方、そして個人の体質によって起こりうるデメリットの種類や程度が異なります。一般的には、**運動量(強度×時間×頻度×期間)**が大きくなるほど、**体力やスポーツ技能は高まるものの、怪我の危険性も高まります**(図2)。関節、靭帯、腱、骨、筋肉の損傷、心臓の拡張/肥大、いろいろな不整脈、血液検査値の異常(必ずしも病的とは言えない)などです。

種目を問わず、一流スポーツ選手の多くが現役中に整形外科的手術を受けており、短命な人生となる例も少なくありません。**強度は高すぎないように、時間は30～90分、頻度は週に4～5回が標準的な推奨値です。**

3つの運動強度

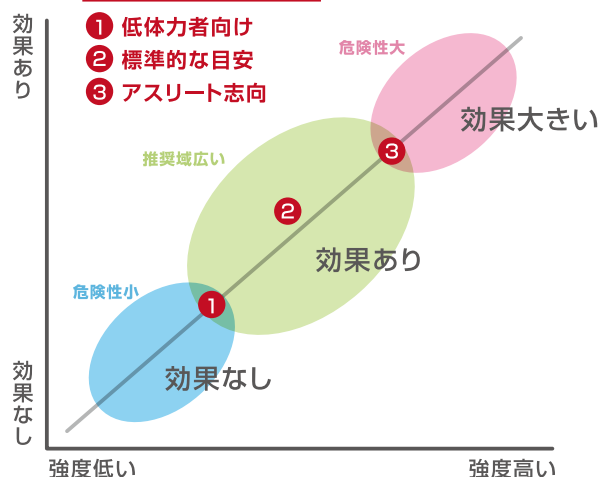


図2 運動強度と得られる効果の関係(田中ら, 2001)

日常的に行う運動/運動量を増やすコツ

自重筋トレ(スクワット、サイドランジ、レッグカール、アームカール、プッシュアップ、シットアップなど)とともに、有酸素性運動(ウォーキング、ジョギング、ダンス、スイミングなど)をやれるとベストです。また、朝のテレビ体操、ラジオ体操、または運動後や入浴後にストレッチを習慣化したいものですね。立位での運動を好まない場合、座位での筋トレやチェアロピクス、ヨガ、ピラティスなどがお勧めです。膝や股関節が悪くなければ、駅では1,2段飛ばしの階段上り、縄跳び、インターバルウォークなどが効果的です。

座位仕事を中心なら一駅手前で降りる、外での昼食後は遠回りして職場へ戻る、排尿は1,2階ほど上か下かのトイレで行うなどの習慣化も効果的で、それらが定着すると数か月で体力向上効果が出てきます。



イキイキとした社会づくりのために
サラヤ式 活力年齢

継続
④ 企画施策
実行
③ プログラム
自覚
② 結果
動機
① 測定会

**PDCAスパイラルアップで
企業・従業員の
サラヤ式活力年齢を改善**



詳しくは
こちら



サラヤ
アドバイザー
田中先生
監修

サラヤ式活力年齢

検索



<https://pro.saraya.com/katsuryoku/>

ご質問・ご感想はこちらまでどうぞ



pro-saraya@saraya.com

いのちをつなぐ

SARAYA

<https://pro.saraya.com/>

サラヤ株式会社
東京サラヤ株式会社

東京サラヤ株式会社 公衆衛生部内「働くみんなの健康づくりナビ」編集部
〒140-0002 東京都品川区東品川1-25-8 TEL:03-5461-8163
本資料の無断転載を禁じます。