

健康を科学する！

何故、運動するといいの？

コロナ禍の影響により、私たちの生活にいろいろな変化が起きてきました。中でも、健康への意識が高まり、「健康のため」「運動不足だから」「ダイエット」などの理由からこれから「運動しよう」と思われる方が増えてきています。

「運動は健康維持増進に不可欠である」という運動神話を疑う方はほとんどいらっしゃらないように、健康診断でも医療機関から運動することを勧められる方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

本当に運動は体に良いの？

逆に、運動をしないと私たちの体がどうなるのか、本コラムで考えていきたいと思います。

①脂肪が体内に溜まっていく！

私たちは生命活動（呼吸・体温・消化など）に加えて、考える・食べる・移動するという行為でエネルギーを消費します。エネルギーは食べ物を消化して体内に取り込まれますが、吸収したエネルギーよりも消費したエネルギーが少ない場合、使われなかったエネルギーは脂肪に変換され、体内に蓄えられることとなります。

その蓄えが多くなった結果が「肥満」！そして、蓄積された脂肪が体内に悪さを働いて糖尿病・高血圧・脂質異常症等のような「生活習慣病」のリスクを高めるのです。

②筋肉が減っていく！

風邪を引いて1-3日程度寝込んだ事はありませんか？
痛み上がりということで、「体が重い」「疲れやすい」と感じたことがあると思うのですが、実は「筋力量」が減っていることが原因なんです。人によって多少異なりますが、安静に休み筋肉を使わないと、筋力は1週間で10~15%、3~5週間で50%程度低下すると言われています。

筋力が減るということは、心肺機能の低下にも繋がりますので、何をしてもすぐに息が上がる、立ち上がる・歩くなどの当たり前の行動も面倒くさく感じるようになります。結果、更に活動量が減り、筋力が減るという負のループに陥ってしまいます。

私たちが「健康」を考える時に出てくる「病気をしない」「いつまでも元気で」を達成させるためには運動は欠かせないのです。

でも、運動はそんなにしたくない！

という方のために、せめてどのくらいの運動をすればいいのか、最後にお伝えしますね：

【これだけはしてほしい運動！】

アメリカ疾病対策センター（CDC）/アメリカ・スポーツ医学会（ACSM）による身体活動指針より「1回10分以上の中強度の身体活動を、1日合計30分以上、週5日以上（計週150分以上すなわち週1000kcal以上）を参考に提案。

①歩く時間を増やすことで、スタミナ維持！

* 運動機能を維持するために週1000Kcalの運動！

- 1分間に100歩の速度を目安に週5日30分を目指す
- 慣れてきたら、更に早く歩く

②足腰を鍛えて、元気に過ごすために

* 中腰スクワット！

（深くなくていいので、中腰程度までのスクワット♪）

- 1セット：8~12回 2~3分休憩を入れて 1トレーニングあたり2~4セット
- スタミナアップしたいあなたには15~20回反復可能回数で2~4セットへ変更（腰や膝に痛みがある方はお控えください）

運動すると、気分も前向きになります！

まずは自分のペースで簡単な運動を始めみてください！

* 参考文献

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」および「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」
Pate RR et al.: Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995
(文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)

