公益財団法人 SBS静岡健康増進センター

公開講座2012

聞いてなるほど！ 健康ライフ

～元気のためのSTEP UP～

全5回シリーズ 第2回・上

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター
〒422－8033　静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282) 1109
URL　http://sbs-smc.or.jp

健康スポーツの基本

move! move! 静岡新聞 SBS

主催　公益財団法人 SBS静岡健康増進センター　静岡新聞社・静岡放送

公益財団法人ＳＢＳ静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど！　健康ライフ～元気のためのＳＴＥＰ　ＵＰ～」が１日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第２回講座で講師を務めた　長﨑内科クリニック・Ｄｒｓ．フィットネスＮＡＳＡ院長、長﨑文彦さんの講演内容を紹介する。

＜企画・制作／静岡新聞社企画事業局＞

持久系の筋肉を鍛えよう

長﨑 文彦（ながさき・ふみひこ）**さん**
長﨑内科クリニック・
Drs.フィットネスNASA院長

虎の門病院循環器センター医員、焼津市立病院循環器科科長、副院長などを経て、2004年から現職。現在、日本内科学会専門医、日本循環器学会専門医、日本体育協会スポーツドクター。スポーツ関係ではＳ―ＰＵＬＳＥチームドクター、サッカー日本代表（岡田ジャパン）フィジカルアドバイザーなども歴任。

健康寿命を延ばそう

日本人は非常に寿命が延びました。男性の平均寿命（2010年）は79・55歳です。女性（同）は86・30歳です。ところが介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示す「健康寿命」は男性は70・42歳、女性は73・62歳とかなり短くなります。男性も女性も体が自由に動かなくなる期間が10年近くになるわけです。健康寿命と平均寿命の差をなくすには、ポイントを押さえた運動が大切です。

持久力ある筋肉を育て、生活習慣病の予防

運動不足で糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病が増加します。運動の中心になる筋肉は日常生活で使う持久力のある筋肉「赤筋」と、力は強いが、すぐに疲れてしまう筋肉「白筋」の2種類です。赤筋と白筋の比率は普通の人だと半々くらいです。ただ、マラソン選手は赤筋の割合がとても高く、短距離選手は白筋が多くあります。生活習慣病の予防のためにはゆっくり長く動かす訓練をして、赤筋を育てることが重要です。

赤筋は血管が豊富で、筋肉に酸素と栄養をたくさん運びます。酸素を使ってエネルギーをつくり出す仕組みがとても発達している筋肉です。だから日常用生活で使うのに、向いています。

ところが白筋は、緊急時に働くため、毛細血管がとても少なく、酸素と栄養の補給が苦手です。運動習慣のない現代人は車に頼ることが多く、必要最小限しか動かないため、持久力のある赤筋は退化してしまっています。このため、普段の体動時でも、緊急時の白筋に頼って、動くことになってしまいます。

白筋は酸素の使い方も下手で、血管が少ないから高血圧になります。そして、脂質系の代謝が悪くなり、生活習慣病が非常に多くなります。エネルギーの使い方も悪く、高尿酸血症、痛風のもとにもなります。すぐに息切れする人は運動習慣がなく、赤筋が退化してしまった人です。

短時間で息の切れる運動をやって終わりという人がかなり多くいます。息の切れる運動は白筋が主体に働くので、白筋ばかりが発達します。白筋は短時間で増えますが、赤筋は育っていませんから、血圧も低くならないし、糖代謝障害、脂質障害もよくなりません。必要以上に白筋を鍛えれば、活性酸素障害を起こし、年を取りやすいということになります。

筋肉を簡単に増やすだけでは健康にはつながりません。健康のためには有酸素運動を続け、赤筋を育てましょう。

姿勢を良くして、運動習慣をつけよう

健康で長生きするためには姿勢を良くして、体の中心部「体幹部」の筋肉を充実させることも大切です。そうすると、体を動かすのが楽になって運動しやすくなります。運動習慣を身に付けやすくなることにつながります。

正しい姿勢を保てるようにするためには、体幹部の大きな筋群、腰の周りの筋肉、背骨の周りの大きな筋肉を中心にしっかり育てたいですね。爪が毎日伸びるように、体全体は大体1年たつとほとんど違うものに変わってしまいます。

ですから日々の努力が必要です。日々姿勢が悪くなって筋肉量が減ると、一定の姿勢を保てなくなる。保てなくなれば姿勢が悪くなる。悪くなればその形に体はつくり変えられてしまいます。

正しい姿勢で歩く

ウオーキングは有効な運動の1つですが、立っていることができなければ歩けません。座っている段階から立ち上がることができなければ、次の段階へ進めません。だから体の中心部「体幹部」の筋肉がしっかりとしていることが第1条件です。

歩くときは背筋がしっかりと伸びていることが大事です。背筋を伸ばして立てるということは、体幹部の筋肉がしっかりしているということになるので、姿勢を保って歩けば、体幹部の筋肉も2次的に鍛えられます。

姿勢が悪化すると筋肉量が減少し、体を動かすことが大変になります。体を動かすことが大変になると、体を動かさなくなり、ますます筋肉が衰えるという悪循環になります。

ゆっくり歩くことも大事です。そうすることで、筋繊維がバランスよく育てられます。速く歩いてしまうと、鍛えられる筋繊維が初動時の筋繊維に偏ってしまいます。ゆっくり歩くことによってバランス感覚も育ちます。歩幅は楽しみながら変えてみるといいでしょう。

さらに歩くときは腕をしっかり動かしましょう。腕を動かすときに、後ろのほうにぐっと引き、肩甲骨を動かします。そうすると骨盤から足が前に出て、体全体、体幹の筋肉を全部、使えます。

運動の消費エネルギーにこだわり過ぎない

健康のための運動の場合、エネルギーの消費量が強調されることが多くあります。これではエネルギー消費量が短時間で高くなるような強度の運動に目が向けられることになります。運動をしても白筋主体のトレーニングになり、疲れやすい体になってしまいます。

運動は続けなければ効果はありません。運動を1回しても1週間たったら元に戻ってしまいます。そして、運動は楽しくなければ長続きしません。自分の能力に合った運動をしましょう。

運動の目安は息切れするかしないかです。息切れしないように体を動かし続けていると、今まで息切れしていた運動の強度でも息切れしなくなっていることに気が付きます。能力が上がってきたということです。

持久力のある赤筋は、発達させるのに時間がかかります。だから、少ない量から運動を始めて、少しずつ体力を養っていきましょう。時間はかかりますが、諦めないで持久力のある筋肉を育て、健康になってください。

遠山所長の 健康セミナー

さすが、長﨑先生。スタッフの良い姿勢やウオークの実演を交えた講演は、いつも通りの大拍手と共に終わりました。Drs.フィットネスＮＡＳＡを運営し、健康長寿日本一の静岡県を更なる高みまで持ち上げようとするスポーツドクター。さすがです、長﨑先生。

姿勢の良し悪しの説明から始まり、ヒトが持つ２つの筋肉（赤筋と白筋）は（マグロとヒラメ）（持久力と瞬発力）（常時平均力と火事場の馬鹿力）（健康に役立つと役立たず）の違いありとのご託宣。

われわれスポーツの素人はウオーキング、スロージョギングなどの運動で赤筋を鍛え、赤筋主体の健康体型により良い姿勢、歩み、走りが可能になります。続いて、坂、階段の駆け上がりなどの、ちょっときつめの運動を少し加えることで、更なる筋力アップを勝ち取ることができます。

そして、強くなった体幹筋を使うことで、よりよい姿勢、スリムバディ、ソフトマッスルを我が物とし、さらにはバランス感覚アップ、高度な心肺機能などをも我が物とし、結果、雨のごとく降りかかる生活習慣病にも負けず、風の如く吹きつける〝老化〟にも負けず、夏の暑さにも負けず、地域に尽くし、ＰＰＫ（ピンピンコロリ）で終わりましょうという長﨑先生のご託宣で講演は終了しました。大納得。

遠山 和成　1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。