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3回・上**

move! move! 静岡新聞 SBS

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

1に運動、2に食事

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５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３回講座で講師を務めたＳＢＳ静岡健康増進センター副所長、佐橋徹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＞

男性は1日8500歩、女性は8000歩

「健康寿命」を延ばそう

医者は以前、「食事と運動に気をつけてください」と言ってきました。今では「一に運動、二に食事」とアドバイスしています。

国民健康・栄養調査によると、1975年の摂取カロリーは2188キロカロリーでした。2008年は1867キロカロリーです。脂質の摂取は増えていますが、カロリーから考えると、飽食の時代とは言えません。生活習慣病が増えているのは、運動が足りなくなっていることが主な原因です。

静岡県の男性の平均寿命は80・03歳、自立した日常生活が可能な「健康寿命」は71・68歳です。男性の健康寿命は全国第2位です。女性は平均寿命が86・21歳、健康寿命が75・32歳。女性の健康寿命は全国第1位です。静岡県の健康寿命が長いのは、男性の歩く量が全国10位、女性は5位と体を動かしている人が多いのが主な要因です。地場食材が219種もあり、「食」に恵まれていること、アルコール中毒者が全国で2番目に少ないこと、肥満の人が全国で5番目に少ないことなども影響していると思います。

問題は平均寿命から健康寿命を引いた期間です。静岡県の男性は8・43年、女性は10・89年になりますが、この間はほかの人の世話になって、生活をする期間になります。健康寿命を延ばし、自立した日常生活を送れるうちに一生を終えることが理想です。運動量を増やせば、さらに健康寿命が長くなると思います。

日常生活に不可欠な筋肉

日常生活で最小限必要な動作には、起き上がる、座る、トイレに行く、顔を洗う、着替える、などがありますが、これらは皆、筋肉運動です。コミュニケーションも筋肉が不可欠です。言葉を話すのは、唇、舌、のどなどの筋肉活動です。泣いたり、笑ったりするのも筋肉があるからこそ、できます。日常すべての運動、日常生活そのものが筋肉の運動です。筋肉、骨、関節などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。

体の機能は年齢とともに衰えていきます。筋肉の量そのものが少なくなりますし、筋力も低下します。老化とは筋肉の量が減ることだといえます。

例えば、太ももの筋肉の大腿四頭筋は70歳代になると、20歳のころと比べ、半分になってしまいます。持久力は20歳がピークです。その後、毎年毎年、1%ずつ減っていくと言われています。そして骨量も減ってしまいます。

しかし、身体機能は使えば発達し、使わなければ衰退するという原則があります。筋肉は何歳になっても使うことで、量や力の低下を防止し、遅らせることができるわけです。

安静による筋力低下は、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%にも及ぶと言われています。筋力低下を回復させるためには長い時間がかかります。1日間の安静によって生じた体力低下を回復させるためには1週間、1週間の安静で生じた体力低下を回復するには1カ月かかるといわれます。影響は筋肉や関節だけでなく心臓、肺などの臓器にも生じてきます。このような症状を廃用症候群といいます。手術の後、すぐに動くようにするのはこの廃用症候群を防ぐためです。このことからも体を動かす大切さが分かると思います。

健康づくりのために必要な運動

健康づくりのための運動は、持久力、筋力、柔軟性、バランス能力を鍛えることが大切です。持久力はウォーキングを中心とした有酸素運動で保ち、向上することができます。歩くときは腕をしっかりと動かしましょう。腕を動かすときに、後ろのほうにグッと引き、肩甲骨を動かします。そうすると背中の後ろの筋肉が動き、効果が上がります。腕を後ろに引くことで、背中の筋肉「僧帽筋（そうぼうきん）」が動き、骨盤も動くという仕組みになっています。体全体の筋肉を使えるメリットがあります。

2010年のデータによると、男性の1日の平均歩数は7136歩、女性は6117歩です。厚生労働省は「健康日本21」計画の中で、1日あたりの平均歩数を男性は8500歩、女性は8000歩に上げようとしています。

筋力はスクワット、腹筋、腕立て伏せ、上体起こしなどで培うことができます。できなくても挑戦するだけで、筋力が付きます。太極拳も非常にいいです。ゆっくり動かすことで常に筋肉に力がかかっている状態になります。筋肉をゆっくりと動かす「スロートレーニング」を取り入れたらどうでしょう。柔軟性はストレッチが有効です。

バランス能力は目を開けたままの片足立ちが良いでしょう。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行ってください。床に着かない程度に片足を上げます。そして左右1分間ずつ、1日3回、行ってください。

手を使わずに、立ったり、座ったりするだけでも、運動になります。体の中心部「体幹」が鍛えられます。

運動の効果として、心肺機能低下の防止、動脈硬化の抑制が挙げられます。情緒の安定にもつながり、うつの状態の改善、防止に役立ちます。発症率は積極的に運動をしている人はしない人の3分の1ぐらいだと言われています。認知症の予防にもつながるという考え方があります。運動をしないと心臓の病気は約2倍、大腿骨折が約4割増えるというデータもあります。

オランダでは、週3回、20分ぐらい歩くグループとそうでないグループを比較してみたら、歩くグループの死亡率が半分だったというデータがあります。

運動習慣の定義は週2回以上、30分以上の運動を1年間続けるということです。できたら、このくらいの頻度で、軽く汗ばむ、軽く息が上がる、息が荒くなるという程度の運動をしましょう。

運動は「明日やる」は絶対やりません。今日やりましょう。自分に合った運動の方法を身に付け、健康長寿を目指しましょう。

佐橋　徹（さばし・とおる）**さん**
ＳＢＳ静岡健康増進センター　副所長

1944年、静岡市生まれ。慈恵医大卒。県立総合病院医長、県立大短期大学部教授を経て、2009年から現職。日本産科婦人科学会専門医、日本臨床細胞学会専門医、日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医。

遠山所長の 健康セミナー

佐橋ドクターは運動やスポーツの話をするのにぴったりの人です。今を去ること半世紀。静高バスケット部のヒーローとして国体、インターハイで大活躍し、多くの女子高生をとりこにしました。今回1に運動、2に食事と健康長寿の必要条件を語ることは将に時を越えたハプニングでした。

本県の健康長寿は、女性1位、男性2位でした。本県シニア世代の生活能力（ＡＤＬ）の優秀さの結果でしょう。その内容は①筋肉骨格たくましい②好奇心旺盛にして会話を楽しみ、ジョーク、ジョウダン所きらわず③人を思いやり、愛しみ、若者との交流等長老としての存在が際立っている。

特に筋骨老化防止が大切。そのためには筋骨を鍛え使わねば握力弱く、早くゆっくり歩けない。階段昇降、息切れハーハー、バランス感覚も骨も弱くなり、つまづき、転倒骨折は目前にあり。しからば防ぐ方策はいかに。①赤筋を鍛える有酸素運動②白筋を鍛えるスクワット、腹筋運動（詳細は長崎医師に）。更に70歳を越えたら、魚、豆腐、卵を食し牛乳を飲み、肉は歯を食いしばっても食べましょう。

さすれば老化知らず。心肺機能、骨筋力衰え知らずにして情緒安定。年寄りのキレもなく、認知症無縁の長寿が待っている。信じなさい。サンキューDr .Sabashi.

後半は辻本3姉妹による姿勢、ウォーク、ストレッチの実技。将に会場が一つになった実感あり。本講座がはじまって6年。今回ほど講師と聴衆が身も心もひとつになり、心を開いて参加した講座は初めてでした。最後は大拍手　Thank you Tsujimoto 3sisters.

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。