

聞いてなるほど! いきいきライフ

全5回シリーズ 最終回・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>

健康のための運動・必勝法

【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

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市、「新老人の会」富士山支部

骨と筋肉を鍛えましょう



公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の最終回となる第5回講座がこのほど、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。同講座で講師を務めた長崎内科クリニック、 Drs. フィットネス NASA 院長の長崎文彦氏の講演内容を紹介する。
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

長崎 文彦氏

長崎内科クリニック、Drs. フィットネス NASA 院長



ながさき・ふみひこ

昭和46～58年、虎の門病院循環器センター医員。平成16年まで焼津市立病院循環器科科長、副院長。その後、現在に至るまで、長崎内科クリニック、Drs. フィットネスNASA院長。スポーツ関係では、エスパルスチームドクター、元サッカー日本代表(岡田ジャパン)フィジカルアドバイザーなどを歴任。長年のスポーツ医学の経験を生かして、生活習慣病やロコモティブ症候群などに対して運動療法に取り組む。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。

日常生活で、 良い筋肉を育てよう

運動機能低下を防ぐ
ロコモティブ症候群

人の体は常につくり変えられていることをご存知でしょうか。つまり、努力をすれば良い方向に変えることができます。逆に過食や運動不足によって、体はどんどん衰えてしまいます。今年この講座の大きなテーマ「骨と筋肉を鍛えましょう」というのは健康を維持するのにとても大切なことです。きょうは、これまでの運動療法の経験から、骨や筋肉を鍛える方法についてご紹介します。

まず、筋肉を鍛えるために適度な運動を継続して行うことが必須です。動かさないと筋肉はすぐに退化します。運動し過ぎると、筋肉は逆に壊れてしまいます。つまり、適度な運動を持続させることが非常に大切なことです。年を取るにつれて、不健康になる大きな原因の一つはご存知の通り、運動不足です。運動不足になると筋肉の量が減少します。そして筋肉の量が減少すると、姿勢をしっかりと保てなくなります。ということは、姿勢が悪くなり、関節や骨も変形し、悪循環を繰り返して体を動かす運動器にさまざまな疾患が起こります。それが、いわゆる最近よく耳にする「ロコモティブ症候群」で、今から6年ほど前に整形外科学会が提唱した疾患の概念です。

ロコモティブ症候群は、骨

や関節、筋肉などを体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、やがて体が動かなくなるといふ症状を指します。この病気になると、筋肉が衰えて背骨が曲がったり、骨盤が後ろ向きに後屈したりして、立っているのも疲れるため、だんだん動かなくなってしまう、不健康な状態に陥ってしまいます。

では、ロコモティブ症候群を予防するにはどうしたらいいのでしょうか。まずは、骨と関節、体幹部の筋肉をしっかりと育てれば、背骨は真っ直ぐになり、足腰の関節も負荷がかかりにくくなって障害が起これにくくなります。また、骨盤の形も良くなり、体を動かすことができ、姿勢が良ければ、骨にはあまり負担がかからなくなり、関節にも負担がかからなくなります。すると骨そのものもしっかりしてきて、骨、関節ともに正常に機能するような状態を保つことができます。

この病気を予防するもう一つのポイントとして、体重を増やさないことも大切です。脂肪がついて重くなると、どうしても体を動かしづらくなります。特に関節は消耗品なので、負荷がかかってしまうとますます消耗するだけです。

また、バランスのよい食事を心がけるのも大事な予防策の一つです。筋肉や骨をしっかりと作っていくためには、その材料となるたんぱく質は欠

ながら、苦痛を感じて生きていかなければならないということ。ですから、少しでも健康で、楽しく人生を過ごすために、ロコモティブ症候群のほか、やはり生活習慣病予防対策は欠かせません。年を取るにつれ、運動不足になると生活習慣病も増加します。特に糖尿病やメタボリック症候群などの疾患が増えます。また、食事制限をしたり、塩分に気をつけたりしていても、運動不足が原因で高血圧になったりします。

では、生活習慣病を予防するために適した運動とはどんな運動でしょうか。答えは、ロング・スロー・ディスタンス(LSD)といって、長い時間、ゆっくりとしたスピードで距離を踏みながら持久力の高い有酸素運動をすることだということです。20年間の我々の呼吸代謝を用いた運動負荷テストの結果から分かってきました。この場合の有酸素運動とは、よく誤解されますが、エアロビクスのように激しい運動ということではなく、ジョギングのような息が切れない程度の運動のことをいいます。

なぜ有酸素運動がいいのかというと、有酸素運動能力が高い人は、持久力に優れた筋肉、赤筋が発達しているからです。赤筋が発達しているのと、脂肪や糖分をうまく使ったり、呼吸代謝も活発になったりして、健康維持にとても良いことが分かっています。また、有酸素運動を続けていると、動脈硬化の「張本人」といわれる活性酸素が出てくる可能性が非常に低くなるといわれています。

それから、この赤身の筋肉

の活動している時は交感神経の緊張も強くなりません。つまり、血圧は上がらず、体に対するストレスが非常に少なくなるというメリットがあります。

過度な運動は逆効果
楽しく続ける工夫を

ただし、突然に強めの運動をしても、筋肉痛が強くなったりして長続きせず、効果が上がりません。日頃から運動をしない人は、有酸素運動の主役ともいえる赤筋が退化して、緊急時に主役を演じるはずの持久力のない白筋が日常生活でも主な役割を果たしてしまうからです。この状態では、体動時(運動時)に酸素が不足する状態になりやすく、疲れたり、動くのも嫌になったりして、その結果として代謝も悪くなり、生活習慣病の誘因となってしまいます。また、オーバートレーニングといって負荷の強い苦しい運動は活性酸素障害を引き起こしたり、交感神経系を過度に活性化させたり、体を傷つけるため、逆効果です。

つまり、健康のためには日常生活に最も適した持久力のある赤筋を育てることが必要です。まずは無理のない持久系の運動、それからバランスの取れた栄養補給、そして睡眠。この3要素がとても大切で、どれが欠けても良い筋肉は育ちません。

また、経験上、運動は楽しくないと長続きしません。継続しないと意味がありません。体に負荷をかけることなく、健康を維持するためのスポーツにきょうから、取り組んでみましょう。



スポーツドクター長崎先生。今年も運動等で得たデータを元に、生活習慣病を予防し健康寿命を延ばすためには何が必要かを理路整然と(とうとう)と講演されました。曰く、赤筋に負荷をかける有酸素運動を増やせば筋肉に持久力をつけ、動脈硬化を遅らせ健康寿命を延ばす。体力を我が物とする。これがLSD(Long Slow Distance)。人類誕生700万年、今のヒトの米えの元は他動物にはできなかった①長距離ウォークと②多数が群れて仲間をつくる、の2つの習慣が、他生物より多量の食物を手に入れることができたことが原因なり。運動習慣が失せると赤筋が退化し、筋力低下を招き、糖尿病、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、さらに「がん」のリスクを高め、体力低下が原因の肺炎死亡も老人で増加します。防御法やいかに①運動習慣を失うべからず②筋肉、骨等の材料となる肉を主としたたんぱく質を食すべし③適正体重を維持(間違っても脂肪0を目指すべからず)さもなくは、背中丸くお尻下がり、歩巾狭き小股歩きのちよこちよこ症候群は必定。幸い、静岡新聞朝刊10月14日一面に若年女性は悪の別格としても高齢男女等は運動習慣を持つ人多く元気一杯との記載あり。J1師匠もお喜びでしょう。良かった。本当に良かった。ジャジャジャン。

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。