

いきいきライフ

アンチ・エイジングに効果的な運動は?

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2016年度シリーズ(全5回)の第3回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。第3回の前半、長崎内科クリニック・ Drs. フィットネス NASA 院長の長崎文彦さんの講演「アンチ・エイジングに効果的な運動は?」の内容を紹介する。 (企画・制作/静岡新聞社事業部)

カラダとココロに元気を



全5回シリーズ
▼第3回・上▲

二つ目の因子は酸化です。これは酸素による体への障害ということ。酸素を体内で上手に利用できないと余った酸素が活性酸素となり、体内の血管をさびつかせます。さびつくことで血流が悪くなり、血管が詰まってしまったら、病気が重なってしまったり、病気が老化につながってしまうのです。人間は、運動などで体を動かす時に多くの酸素を使いま

今日は、アンチエイジングに効果的な運動とは何かをお話しします。「アンチエイジング」とは老化しにくい、老化を遅らせるという意味ですが、同じ年齢でも若々しい方と年相応の方がいますね。人によって老化に個人差が生じるのはなぜでしょうか。老化の主な因子は二つあります。一つ目は、食事による生活習慣。食べ過ぎると肥満やメタボリックシンドロームになり、さまざまな病気を引き起こします。逆に小食で体を動かさないと、筋肉量が減少し、身体能力が低下するサルコペニアという虚弱な状態になります。

酸素をうまく使う

生活習慣を改善し、運動時に酸素を上手に利用できる体づくりを日ごろから行うことで、老化を防ぎ、健康的な生活を送ることができます。

赤筋を楽しく鍛えて 老化抑制



長崎内科クリニック
Drs. フィットネスNASA 院長
長崎文彦さん

ながさき・ふみひこ 虎の門病院循環器センター、焼津市立総合病院循環器科科長、副院長を経て2004年より現職。日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本体育協会スポーツドクターの資格を持つ。スポーツ関係では、清水エスパルスチームドクター、J2・京都サンガとサッカー日本代表(岡田ジャパン)のフィジカル・アドバイザーを歴任。

赤筋を鍛える運動を

私たちが、骨格筋という筋肉がしっかりと発達していないと体を動かすことができません。骨格筋は大きく分けると、赤い筋肉(赤筋)と白い筋肉(白筋)の二つがおおよそ半々の割合で構成されています。白筋は力が強い筋繊維で、重いものを持ちたり早く走ったり、とつぎの時に強い力を出すことができますが、せいぜい40秒から1分間程度しか力が持続しません。さらにこの筋肉は、酸素の利用の仕方が上手ではなく、活性酸素が出やすい傾向にあります。少し動いただけですぐに疲れてしまふという人は白筋を主に使っている可能性があり、効率的に酸素を使えていないまま体を動かしているということになります。

一方、赤筋は持久力があり、酸素代謝を効率的に行えるミトコンドリアが十分にあるため、酸素の利用が上手です。活性酸素の発生が少なくなれば、体はさびにくくなります。つまり、重い荷物を持つたり階段を上ったりする時に必要な白筋は適度に鍛えつつ、赤筋を発達させる運動を重視して取り入れることがアンチエイジングの秘訣なのです。また、筋肉はエネルギー源として糖か脂肪を使い、赤筋は主に脂肪を、白筋は糖を利用します。赤筋を鍛えることは老化予防になるだけでなく、効率良く脂肪を燃焼させることにもつながります。筋肉を鍛えるというと、腕立て伏せなどの筋力トレーニングなどを連想する人もいますが、もしかたありませんが、激しく息が切れるような運動では、白筋が発達し活性酸素が増えるばかりで、赤筋は鍛えられませんが、そこでおすすめ運動は、気軽に赤筋を鍛えることができるウォーキングです。

無理のない速さで歩く

ウォーキングは、速足で行うことが推奨される場合があります。

近年、デスクワークの仕事などで、若い世代でも運動不足の人が増えています。このように座りっぱなしで体を動かさない生活のことをセデンタリーと言いますが、このような生活を続けている人は酸素をうまく利用できず、老化を促進し、がんになりやすくなることを研究データも出ています。お菓子を食べながら寝転がってテレビを見るなどの生活スタイルは、健康だけでなく老化の進行にも影響を及ぼすのです。歩く際には姿勢を正し、歩幅は一定よりも、筋力がある一定よりも伸びすぎてしまうと、筋力がぐっと落ちてしまいます。ある程度の歩幅で骨盤を前傾させて、背筋・筋肉を伸ばして歩くことが重要です。また、体幹部の筋肉を鍛える体操も大切です。腰や背骨の周りには赤筋が多いので、ここを育てることで健脚を手に入れることができます。背筋を伸ばすことで体幹部も足も鍛えられ、活性酸素の防御機能もより一層働いてくれます。

近年、デスクワークの仕事などで、若い世代でも運動不足の人が増えています。このように座りっぱなしで体を動かさない生活のことをセデンタリーと言いますが、このような生活を続けている人は酸素をうまく利用できず、老化を促進し、がんになりやすくなることを研究データも出ています。お菓子を食べながら寝転がってテレビを見るなどの生活スタイルは、健康だけでなく老化の進行にも影響を及ぼすのです。歩く際には姿勢を正し、歩幅は一定よりも、筋力がある一定よりも伸びすぎてしまうと、筋力がぐっと落ちてしまいます。ある程度の歩幅で骨盤を前傾させて、背筋・筋肉を伸ばして歩くことが重要です。また、体幹部の筋肉を鍛える体操も大切です。腰や背骨の周りには赤筋が多いので、ここを育てることで健脚を手に入れることができます。背筋を伸ばすことで体幹部も足も鍛えられ、活性酸素の防御機能もより一層働いてくれます。

遠山所長の健康セミナー Dr. TOYAMA's eye



遠山和成 1941年生まれ。県立静岡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。

長崎先生は当講座の講師として、また、30年を越すスポーツドクターとして日本中に知られた名医です。今回は、老化をたたくための食事と運動がテーマの講演でした。

①食べ過ぎ、飲み過ぎ、肉の小食は体力低下と老化が早い ②激しい運動が大好きでハーパー呼吸する人は、酸素が多すぎて血管がさびつく。これらを防ぐには、①抗老化赤筋(しびれとい筋肉)を発達させる運動をする ②体をつくる肉などの食事を取る ③良い睡眠をとる。この3者がそろえば、アンチエイジングもわれらのもの。特に、激しすぎる運動は、筋力が強くなっても短時間しか続きません。これが白筋です。メタボ人は、筋トレ好きが多いようですが、赤筋を鍛えるためにウォーキングに励み、ゴルフ

上手と長寿をわがものとするように方向転換してください。元気で長生きする人は、肉が大好きで、血中アルブミン値が高く、少し痩せ型で姿勢良し。

寝ながら煎餅を食べる母ちゃんも、ご飯食べ過ぎ父さんも、でぶってでぶって体力低下。気をつけることは親が太れば子どもも太る、にさせないこと。赤筋を鍛えるウォーキングも膝が痛くてできなくなり、100mの距離でも自動車でコンビニへ行き、甘い飲み物とマーガリンのパンで腹いっぱい、これは何とかありませんか? ここで打つ手あり!! 皆さん、焼津市にある長崎内科クリニックへGO。先生の指導を受ければ、80歳でも体力十分間違い無し!! ハイ、ジャジャジャン。