

幸福寿命を伸ばすために 続けやすい運動

9月20日に行った〈富田町病院 健康講座〉「人生100年時代に幸福寿命を延ばす ～総合診療科の役割」（講師：馬場宏敏 富田町病院医師）のお話（本紙前号で要旨を掲載）で、継続するために、具体的な運動が紹介されました。

健康のための運動、どの程度？

「幸福寿命」を伸ばすためには、脳卒中の予防、そのために高血圧・糖尿病・脂質異常症を予防することが大切です。これら疾病の予防のためには運動が大切です。

加えて、歩行時間が1日1時間以上の人とそれ未満の人を比べると、1時間以上の方が平均余命が長いこともわかっています。

でも、運動が必要なことはわかっているけど、どの程度やればいいのか、は説明されないことが多いです。

日本老年学会の研究によって、どの程度歩けばどうということが予防できるか、がわかっています。（下の表をご覧ください）

効果的なウォーキングのやり方

ウォーキングの効果は4つあります。

- ①心肺能力の向上、②バランス能力の向上、③柔軟性を高める、④筋力の強化。このうち筋力の強化は、実はそれほど大きな効果はなく、“弱点”になっています。



その“弱点”を補うために、太ももを大きく振り上げる、歩幅を大きくする、力強く踏み込む、といったことを心がけると、筋力アップにつながります。

【ウラ面につづく】

《1日あたりの歩数・早歩き時間と 予防できる病気・病態》

	歩数	早歩き時間	予防できる病気・病態
寝たきり予防 →	2,000歩	0分	寝たきり
	4,000歩	5分	うつ病
認知症予防 →	5,000歩	7.5分	要支援・要介護
			認知症（アルツハイマー病・血管性認知症）
			脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血） 心疾患（狭心症・心筋梗塞）
ロコモ予防 →	7,000歩	15分	骨粗鬆症・骨折
			動脈硬化 がん（結腸がん・直腸がん・肺がん・乳がん・子宮内膜がん）
フレイル予防 →	7,500歩	17.5分	筋減少症（サルコペニア） 体力低下（下肢筋力・歩行速度：特に75歳以上）
脳卒中予防 →	8,000歩	20分	高血圧・糖尿病・脂質異常症
			メタボリックシンドローム（75歳以上）

また、最初は普通に歩くのでいいですが、だんだんと早歩きを入れるようにして、〈ゆっくり〉と〈早歩き〉の「インターバル」を目指しましょう。最初は「1分ゆっくり、1分早歩き」から、最終的には「3分ゆっくり、3分早歩き」をめざしましょう。

ウォーキングは、手軽で、続けやすい運動だと思います。表のような目標を目安に、無理のない範囲で挑戦してみてください。

※「幸福寿命」を伸ばすために、脳卒中予防が重要です。そのたにも、高血圧・糖尿病・脂質異常症の予防が大切です。

そこで、オモテの表から、可能な方には

「1日8,000歩、20分早歩き」

をオススメします。

《身体活動の強度を示す「メッツ」》

生活活動

運動



【3メッツ以上の身体活動の例】：〔3〕歩行
〔3.3〕掃き掃除、掃除機かけ 〔3.5〕楽に自転車に乗る、風呂掃除、階段を降りる

でも、ウォーキングは続かない… という方は…

「+10」、今より10分多く体を動かす

ウォーキングが難しい方は、「運動を継続する」ために、日常生活の中で「プラス・テン」、10分でいいので、今より多く身体を動かす、ということがオススメです。

エレベーターやエスカレーターでなく階段を使う、歩幅を広くして早く歩く、いつもより遠いスーパーまで歩いて買い物に行く、など、意識してみてもいいでしょう。

日常生活動作も「運動」に

「+10」（プラス・テン）を考えるうえでも、こういった運動をどの程度すればいいのかわかると効果的です。

そのために、「メッツ」という単位があります。これは、安静に座っている時を「1メッツ」として、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。

以前は1日40分「3.5メッツ以上の運動」が推奨されていましたが、最近では「3メッツ以上」の運動でも効果的とされています。

「3メッツ以上の運動」の例は、左のとおりです。

「座りすぎ」には、ご注意を

ここで注意したいのは、「座りすぎ」は非常によくないということ。認知症や糖尿病、その他の病気の併発などにつながると言われています。

普段の生活の中に工夫して運動を取り入れて、「幸福寿命」を伸ばしていきましょう。

〔講演：馬場宏敏医師（富田町病院 内科・総合診療科）、文責：地域総務課 平田〕