

# 感じていませんか 『運動不足』…

特集

皆さんは「運動不足」と聞くと何を想像しますか？

「体が太る」とか「生活習慣病になる」というように感じると思います。そして「足りないための運動は…」、「生活習慣病を予防す

るための運動は…」とイメージするでしょう。

今回は『運動不足病』をテーマに、身体活動の仕組みを説明しながら効果的な運動を紹介したいと思います。

## 運動不足病とは…

私たちの生活は、文化の発達とともに機械化が進み、身体能力よりも知的生産性を重視するようになってきました。そして座った姿勢で行う生活が増え、運動不足と食べ過ぎによる栄養過多になり余った栄養分が血液中に入り、高脂血症、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症といった様々な生活習慣病や肥満など（『運動不足病』と総称されている）が多くなってきました。さらに、過剰な情報によ

るストレスや、複雑な人間関係は「こころ」の健康をも損ねることがあります。

適切な運動を定期的に行うことで「運動不足病」の発生を予防し、症状を緩和することができます。特に中高年者においては、生涯にわたり健康で充実した生活をおくるための体づくりに役立ちます。



## 運動によるストレス解消効果

また身体活動は「こころ」の健康増進との間にも密接な関連があることも明らかになってきています。近年、ウォーキングやエアロビクスなどの運動やスポーツが大きなブームになっていますが、この背景には身体活動が「からだ」と「こころ」の両面に良い効果をもたらすからと言えます。



- ① 走行中気分が高揚するとき（ランナーズハイ〔※1〕）、抗ストレス作用があるベータエンドルフィン〔※2〕といわれる麻薬様物質が血管に増加し、苦痛が軽減され、多幸感が増すといわれています。
- ② さらに運動は、精神的ストレスが原因となる病気を軽快させる効果もあり、特に神経症については、定期的に運動を実践していると不安が軽減し、怒りっぽさがなくなり、気分が鎮静化します。
- ③ また、うつ病にかかると脳内のセロトニン〔※3〕やノルアドレナリン〔※4〕（やる気を起こす物質）が減少しますが、運動によりこれらの物質が増加することも確認されています。このことから運動が精神面に良い影響を及ぼすことが理解できます。



運動やスポーツに一般の人が求めているものの第一位は「ストレス解消効果」であり、「生活習慣病予防」や「体力増進」以上に、運動実践のストレス解消効果に対する期待は非常に大きく、スポーツすること自体、あるいはスポーツをしながら仲間とコミュニケーションを交わすことも気分転換になっています。



## ※1ランナーズハイとは…

マラソンやジョギングなどをしていて最初は苦しいが、走っているうちにだんだんと気分が良くなっていく現象です。

## ※2ベータエンドルフィンとは…

免疫機能で重要な働きをしているT細胞やB細胞であり、さらにガン細胞を殺す働きのあるNK細胞といわれるものですが、これらの免疫細胞を増殖したり活性化するのがβ（ベータ）エンドルフィンです。

## ※3セロトニンとは…

脳内の神経伝達物質のひとつで、ほかの神経伝達物質であるドーパミン（喜び、快楽）、ノルアドレナリン（恐れ、驚き）などの情報をコントロールし、精神を安定させる作用があります。



## ※4ノルアドレナリンとは…

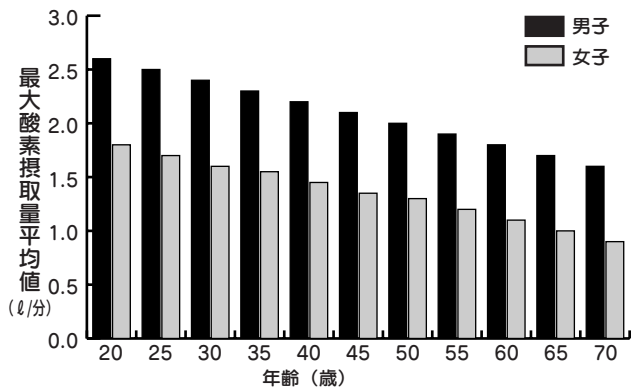
神経を興奮させる神経伝達物質。不安や恐怖を引き起こしたり、覚醒、集中、記憶、積極性、痛みを感じなくするなどはたらきがあります。

## 運動能力を維持するためには…

20歳代以降、加齢とともに身体活動量が減少していくことにより、次第に身体諸機能も低下します。体力の衰えは筋肉の機能の衰えと密接な関係にあり、手よりも足の筋力の低下が著しく、20歳代前半と50歳代後半では男性は25%（0.8%/年）、女性では34%（1.1%/年）低下します。日常生活で「すばやく、力強く」動くことが少なくなっていくことが影響していると考えられています。

また、ねばり強さ（ロー・パワーの運動能力＝最大酸素摂取量）も加齢により男性では0.7%/年、女性は1.0%/年低下すると言われていますが、定期的に運動をしているとねばり強さの水準を引き上げることにつながります。特に高齢者では日常生活においてよく歩くことが、力強さ（ハイ・パ

ワーの運動能力＝最大筋力）とねばり強さのいずれの運動能力を保持する上で大切です。また負荷を加えたウォーキングは、閉経後の中高年女性の骨密度の低下を防ぐことにもつながります。



## 運動を始めるきっかけ作りとして…

町体育指導委員会では、毎週水曜日と土曜日にニュースポーツ教室を開催しています。

運動をしたことのない人でも簡単にできる、ソフトバレーボール・インディアカ・ショートテニスなどの種目が行われています。実際に参加者の年齢層も幅広く、体育指導委員が指導に当たってくれるので、楽しくスポーツができます。

ぜひ皆さんも一度参加してみてください。



ソフトバレーボールを楽しむ参加者

日時	毎週水曜日 午後7時～9時	毎週土曜日 午前9時～11時
場所	体育センター	

▼問い合わせ先＝社会教育課 スポーツ係  
☎ 9158



### ③ 60～74歳

高齢者が運動習慣をもつ第一の意義は、不活動状態によって身体機能の低下がさらに進むのを防ぐことです。

高齢になっても社会との関わりをもって活動的に生活していけるだけの体力の保持を目的として運動を行い、基本的には、筋機能の保持、関節可動域の確保、神経系への刺激（平衡感覚、反応時間、記憶・判断力などを要する課題）につながる

運動を含んだプログラム（軽体操、ストレッチ、リズムエクササイズなど）が適当です。

大きな運動やスピードを要する運動、転倒の危険性が高い運動は避け、楽に出来る運動からはじめ、少しずつ強い力を発揮したり、1つの運動を長く続けていくようにしましょう。これから運動を始める人は、必ず健康診断を受け、指導者や家族と一緒にすることをお勧めします。

### ④ 75歳以上

後期高齢者は個人差が大きくなるので、元気に運動できる人は出来るだけ継続するようにしましょう。やや運動能力に衰えを感じるようになって

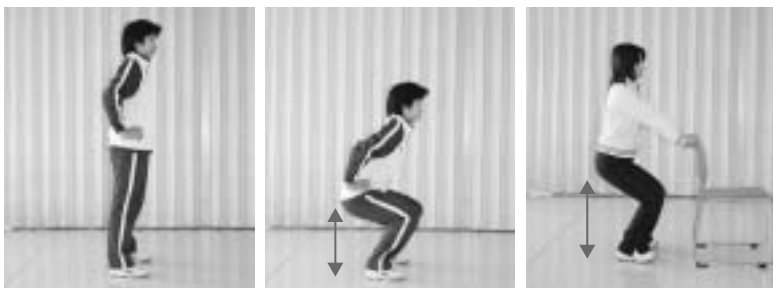
も、運動することを止めず、少しでも運動することが大切です。

病気によって歩けない状態でも、動かせる部分ではできるだけ動かすように努力してください。

## 簡単にできる筋肉トレーニング法

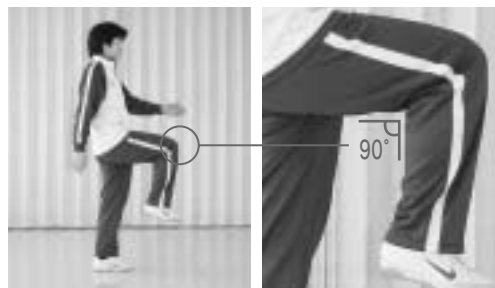
(ゆっくり行うことにより、筋力アップにつながります。)

### ◆太ももと膝の周りの筋肉を鍛える方法



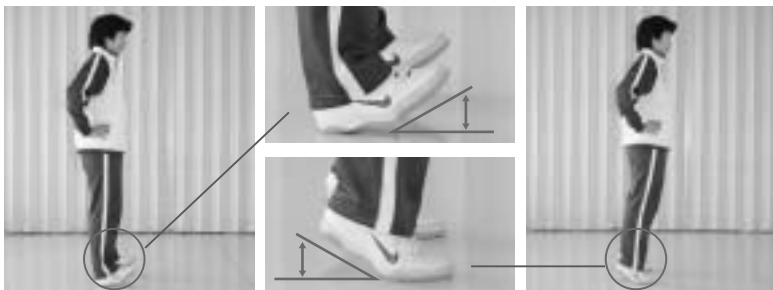
- 基本姿勢 (肩幅に足を広げる)
- 屈伸運動 (膝の部分を腰をかけるイメージで行う。)
- 椅子を利用した屈伸運動

### ◆もも上げによる脚部トレーニング



- 膝の角度が90度になるようにゆっくりももを上げ下げする。(1～4分。徐々に増やし最終300回)

### ◆ふくらはぎとすねの筋肉を鍛える方法



基本姿勢をしながらかかとの上げ下げとつま先の上げ下げを行う

### ◆二の腕、背筋、臀部等を鍛える方法



四つ這いになり、片方の手と反対側の足を床と垂直になるように伸ばし停止する。(約20秒～30秒くらい。もう一方同様に行う。)

### ◆片足立ちによる膝等の強化



片足で立ち椅子に捕まりながら上体を上げ下げする。慣れたら、何も捕まらずに行う。

### ◆内股の筋肉を鍛える方法



手を交差させ右手で左膝の内側。左手で右膝の内側をあて、手で押しながら併せて膝を絞る。○脚解消に非常に効果的です。

### ◆椅子を利用した太もものトレーニング



椅子に浅く座り、膝を軽く曲げた状態で上げ下げする。(かかとを床に着けずに行う。)

※もも上げ以外は10回から20回を1セットで行い、2セット行うと良いでしょう。慣れた後は徐々に回数を増やしたりセット数を増やすとより効果的です。



## 年齢に応じた運動のポイント

### ① 20～30歳代

身体が完成した時期ですので、運動習慣をもつことによりねばり強さ、力強さともに十分な運動効果が期待できます。したがって、この時期は自己の体力レベルの上限を高めることを目指してください。特に骨密度は、20歳代後半から30歳代でピークに達するので、女性の方は、骨に刺激を与える運動（筋力トレーニング）などを取り入れ、骨量を増やしておくようにしましょう。



### ② 40～50歳代

体力の衰えを感じはじめると同時に、生活習慣病の危険因子も増えてくる時期です。運動習慣を持つことにより問題を解消する効果は期待できますが、健康を損なうこともありますので、健康診断を受け、無理のない範囲で負荷を加えて運動を実施してください。ウォーキングなど日常生活の中で手軽に行え、あまり強度が高すぎない有酸素運動がお勧めです。

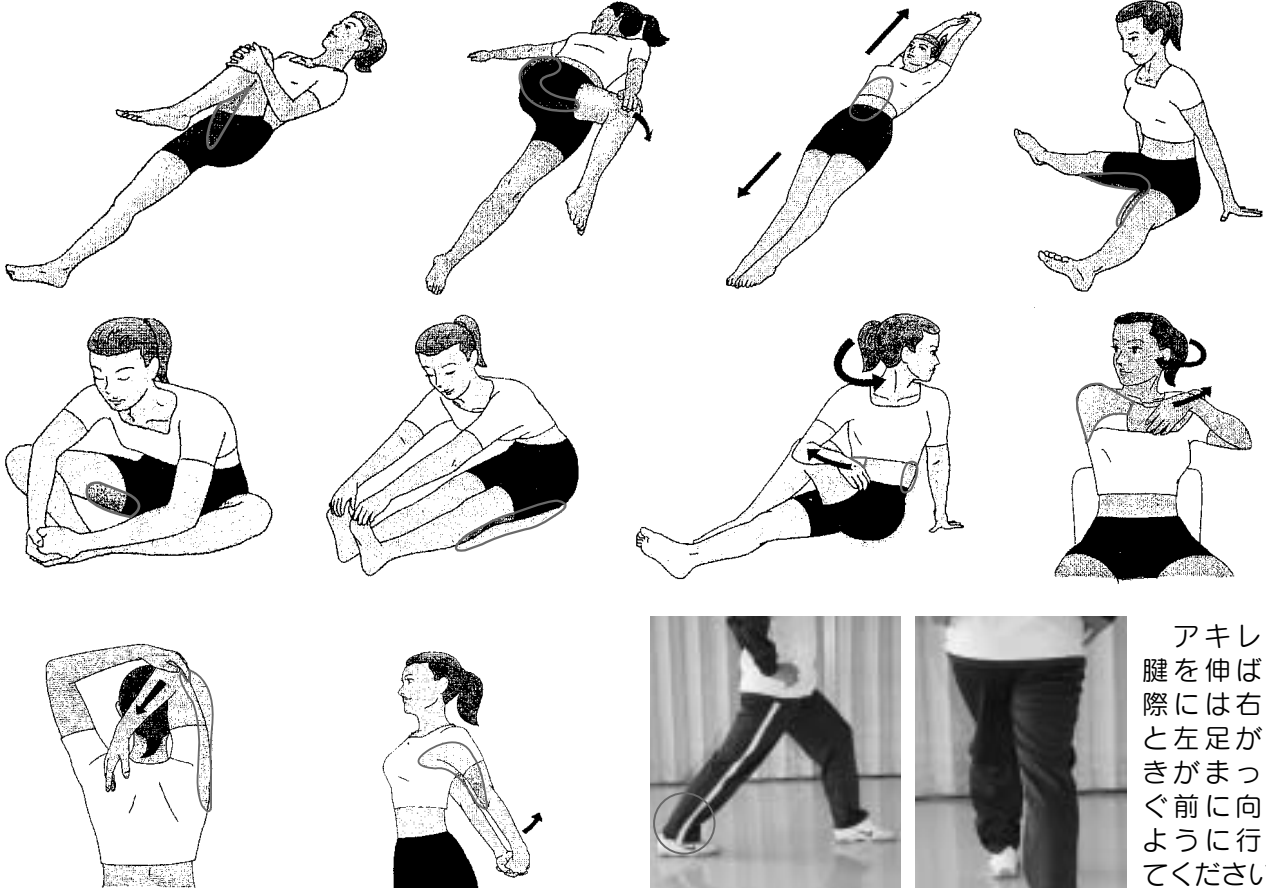
一方、大筋群の筋力低下を防ぎ、女性の骨の健康を守るため、主に下半身の筋力を強化する筋力トレーニングや踏台昇降などのトレーニングを種目に取り入れることも必要です。



## 簡単にできるストレッチ法

※息を吐きながら、反動をつけずに、ゆっくり伸ばしてください。

（寒い時期はウォームアップで筋肉を暖めてから行ってください。）



アキレス腱を伸ばす際には右足と左足が向きがまっすぐ前に向くように行ってください。

○色の部分を意識して行うとより効果的です！



## 自主グループによる健康づくりも 活発に行われています

町では、昨年5月から3地区に分けて「かんたんフィットネス教室」を開催しました。その後、継続することの大切さを学んだ受講者の人を中心に、自主グループによる活動ができました。最初は「運動をしたいけれど、どう取り組むかわからない」という人のために始めたものですが、実際にチューブなどを使用したトレーニングは効果的で、簡単にできるため、参加している人は、「みんなで一緒にやるととてもやりがいがあります」と話していました。



多功コミュニティセンターでのトレーニングの様子

	本郷地区	明治地区	上三川地区
日時	毎週金曜日 午後7時～9時	毎週水曜日 午後7時～9時	毎週木曜日 午後7時～9時
場所	本郷北コミュニティセンター	多功コミュニティセンター	上三川小学校体育館

### 運動は3部構成

自動車に例えれば…

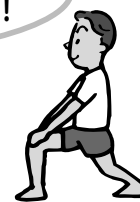
- ①準備運動5分間（暖機アイドリング）  
ウォーミング・アップ  
…いきなりエンジン全開にはできません。
- ②有酸素運動30分間（走行運転）  
余力運動…制限速度以内で走ります。
- ③整理運動5分間（鎮静アイドリング）  
クーリング・ダウン  
…いきなりエンジンを止めない配慮。

個人差はありますが、必ず準備運動を行うことにより、有酸素運動中のケガの防止、整理運動は、運動終了後の疲労回復のスピードアップにつながります。

有酸素運動の強度は、「ニコニコ」笑いながら運動できるペースが、体には良いことがわかっています。力まず行うことが体に負担がかからないので、楽しく有酸素運動を行いましょう

楽しく、ケガ無く、疲労を残さずに運動をすることが、継続するポイントになりますので、運動する際には、運動の3部構成を心がけて、行ってください。

### 運動不足を解消して、 病気を寄せ付けない体に！



運動をして体を動かすことは、生活習慣病の予防やストレスの解消などに良いことがわかります。年齢や体格など個人差がありますので自分の体に合った運動を選びましょう。

運動する前には、体を温めケガを予防するために、ストレッチなどの準備運動、運動終了後には、乳酸などの疲労物質を筋肉や血液中から速やかに取り除くために、使った筋肉をほぐす整理運動を必ず行いましょう。（運動は3部構成の図を参考にしてください。）

運動を継続する上でのポイントとして、自分のライフスタイルに合わせ、無理せず楽しく参加できる運動を選び実践してください。例えば、運動する時間がない人には『ながら運動』がお勧めです。「テレビを見ながら」、「家事をしながら」、「洗面しながら」ストレッチや簡単な筋力トレーニングを行うことでも十分効果があります。

運動不足を解消して、病気を寄せ付けない健康的な体をつくりましょう。