

## 健康 アドバイス

# 運動で健康長寿を目指そう!

ツカザキ病院 整形外科 堀 芳 郎

### ◎運動は心臓病、脳卒中、糖尿病を強力に防ぐ

運動には様々な効果のあることが科学的に証明されています。あやしげな健康法やサプリメントを試したりするよりも、はるかに確実に効果を発揮します。定期的な運動は肥満、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗鬆症になる可能性を確実に低下させることが分かっています。運動はいくつになってから始めても決して遅いということはありません。65歳を超えてからでも運動量を増やすことで死亡率が半分に減ったという研究報告もあります。

また運動は脳の働きとも密接に関連しています。運動が脳内の神経幹細胞の分裂を刺激して新たな神経細胞が作り出されるという研究結果や、1日の歩行距離が長くなるほどアルツハイマー型認知症にかかりにくいという報告もあります。

また運動は見た目の若々しさにも影響します。運動を習慣にしている人では成長ホルモンやテストステロンといった若々しさを保つホルモンの分泌が運動習慣のない人に比べて高く維持される傾向があると報告されています。

### ◎運動はがんも防ぐ!

女性の死因の第1位は大腸がんですが、大腸がんになるリスクは運動によって確実に減ります。また大腸がんだけでなく乳がんも減ることがかなり確実にできています。逆に運動不足は肥満の確実な危険因子ですが、肥満が実にさまざまながん（食道がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、腎がんなど）の危険因子であることが明らかになっています。肝臓がんや胆嚢がん、すい臓がん、血液のがん（悪性リンパ腫）などの危険性も肥満によって増す可能性を示唆する報告もあります。心臓病、脳卒中、がんという日本人の三大死因に対し確実な予防効果のある運動をぜひとも日常生活に取り入れていただきたいと思います。

### ◎運動なしのダイエットでは魅力的にやせられない

運動せずに食事制限だけでダイエットをすると徐々に筋肉が委縮して体脂肪の割合は逆に増加してしまい、やせにくい体質になってしまいます。体重をなんとか減らす事ができたとしても体重のみが減ったという自己満足が得られるだけで、しまりがなく皮膚もカサカサになってしまいます。骨も脆くなっていきますので骨粗鬆症になるかもしれず、寝たきりの原因になってしまいます。

### ◎まずは歩くことを習慣化

まずは始めることが肝心です。ウォーキングから始めてみましょう。そしてそれを習慣にして下さい。なるべく週3回は歩くようにしましょう。まずは1日20~30分程度を目標にしましょう。体を動かす気持ちよさを実感し「このままなら続けられそうだ」という状態にもっていきましょう。

ウォーキング前にはラジオ体操のような簡単なストレッチを行い、筋肉や関節を痛めないようにしましょう。週3回、20~30分のウォーキングが習慣になり少し物足りなさを感じるようになれば、1回の歩行時間を1時間に延ばしたり、大腿で速めに歩くようにしたり、膝を高く上げて歩くようにしたりなど、少しづつ感じるくらいにレベルアップしていきましょう。しかし激しすぎる運動はかえって死亡率を高める結果になりますので、決してつらくなりすぎないようにしましょう。気分良く続けることが大切です。

### ◎すき間時間を利用した運動でも効果あり

20分以上続けて運動しないと脂肪は燃焼しないという話をよく耳にしますが、それは嘘です。科学的にも否定されています。すき間時間を利用した細切れの運動でも十分効果を発揮します。通勤を利用したウォーキングが一番手軽で効果的です。エレベーターを使わずに階段を上り下りするのも非常に有効です。電車に乗ったら座らずに立っているだけでも運動になりま

す。普段の生活の中に運動のチャンスはいくらでもあります。80～90歳という高齢者でも筋力トレーニングで筋肉の委縮が改善することが分かっています。また日常の運動量の多いほうが下肢の骨折が少ないという調査結果もあります。「寝たきり長生き」ではなく「健康長寿」を目指しましょう。

**最後に**

運動を習慣にできるかどうかは運命の分かれ道です。はじめはおっくうでも習慣になってしまえば後はそれほどつらくありません。体調と体型が改善して気分が良くなり周りの見る目も変わります。運動を習慣にして、健康長寿を目指しましょう！



**食事とは**

「食欲」とは3大欲求の一つで、生きていく上で必要不可欠です。欲求を満たすだけなら動物と同じ。動物が食べるのは「エサ」、人間が食べるのは「食事」です。人間としての食事には様々な役割があります。



ツカザキ記念病院 栄養課

**■生命の維持・増進《食欲を満たす》**

私たちが活動を続けるのに必要なエネルギー（炭水化物・たんぱく質・脂質）、生理機能を調節するビタミン・ミネラルの摂取。

**■生活習慣病予防**

病気にならない様にする、病気になっても進行させない、合併症の予防。

生活習慣病の発症には、生活環境因子（不適切な食生活・運動不足・睡眠不足・ストレス過剰・多量の飲酒、喫煙等）や遺伝的な要素が関係しますが、6割近くは食事に原因があると言われています。不適切な食生活には、食の欧米化による高脂肪食・日常的な塩分の過剰摂取・食物繊維の不足が挙げられます。日本人は本来、米を主にたんぱく質は植物性が魚で、野菜中心の食文化なのです。

**■精神の安定・機能を円る**

**《コミュニケーション、家族の団らん》**

皆で一緒に食事を囲む事により、心のやすらぎを得られたり、結びつきが強くなったりするので、身体と心の両面にとって食の重要性は計り知れません。

その機能は家族、友達同士、仕事の仲間であっても得られます。

**■社会的役割・教育的役割《膳をする》**

小さい頃に「お米は農家の人が苦勞して作ったのだから、一粒も無駄にしてはいけない」と

教えられたことがありませんか？

食前・食後に「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶に込めるのは、私たちの生命を養ってくれる動・植物への感謝、それを育てた自然と人々への感謝、そして調理してくれた人への感謝です。

その挨拶から物の有り難味を学び、食を通して行儀作法・常識が教えられてきました。しかし最近はこの役割が失われつつあるように感じます。

働く女性が増えたこともあり、外食・中食・レトルト食等も増え、昔に比べると家でゆっくりと食事をする時間が減っているのではないのでしょうか？

ごちそうでなくても、一緒に食べる関係を大切にすることが親子や家族の関係を大切にすることにつながります。

小さい頃から温かい食卓に向かってきた子供は、食べ物への興味が育っていき、栄養のバランスなどの問題も自然にある程度知っていくようになるものです。

食事は1日3食、毎日繰り返すからこそおろそかにできない行動です。

1回1回の食事を丁寧に迎えていきたいものです。