

運動は健康づくりの基本 生活習慣病や認知症の予防に効果あり

健康エクспレス No. 48

交通手段の発達により現代人は運動不足になりがちです。運動不足はさまざまな病気の原因になると考えられています。今回は健康づくりの基本、運動の効果についてご紹介します。

運動不足がもたらす生活習慣病の増加

(1) 運動不足が日本人の健康を脅かす

『平成 17 年国民健康・栄養調査』によると、男性では全ての年齢階級で肥満者（BMI が 25 以上※1）の割合が 20 年前・10 年前と比べて増加しています。食事によるエネルギー摂取量の平均値は以前と比較して減少傾向にあります。しかし、運動不足によってエネルギー消費量が減少しているため、肥満者が増加していると推測できます。肥満は最近注目されているメタボリックシンドロームなど生活習慣病の大きな原因になっています。肥満の解消には、運動が効果的なことは言うまでもありません。最近の研究で、運動をよく行っている人はがんにかかる割合や死亡率の低いことが明らかになっています。また、ストレスは免疫機能を低下させ、健康を脅かしますが、運動はストレス解消に有効です。

※1
下記の式により身長と体重の値から体格を指数化したもの。
BMI=体重(kg)÷身長(m)
÷身長(m)
18.5 以上 25 未満が標準。

(2) 国が重要視する運動の大切さ

平成 10 年より『健康日本 21』がスタートしています。これは 21 世紀の日本における国民の健康づくりを目的として、当時の厚生省（現：厚生労働省）が中心となって作り上げた国の取り組みです。さらに、厚生労働省が今年の 4 月に発表した『新健康フロンティア戦略』も今後 10 年間にわたる日本の健康政策を示したものです。これらには重要な課題として運動への対策が盛り込まれています。このように、運動は健康づくりに欠かせないものとして位置づけられています。



介護予防に注目される運動の効果

(1) 高齢社会で大切な運動の役割

介護保険制度の中で重視されるようになった介護予防。これは要介護状態になることをできる限り防ぐことです。例えば、お年寄りが家の中で転倒し、骨折したことをきっかけに要介護となってしまうことがあります。この対策として転倒しないように筋力を維持・向上させる運動が大切となります。

(2) 認知症予防のための運動

平成 18 年発表された厚生労働省の研究結果によると、認知症予防には①運動②栄養③昼寝が大切とのことです。またフィンランドの研究でも、適度な運動とバランスの良い食事によって、認知症予防の可能性があると報告されています。運動は認知症予防において大きなカギを握っています。

健康のために必要な運動とは

(1) 一般成人のための国が定めた運動方針

平成 18 年、国の健康づくり政策の一環として『健康づくりのための運動指針 2006』が発表されました。これには健康づくりのために確保したい運動量の目標が示されています。これによると、20～65 歳の成人男女で 23 エクササイズ／週が目標とされています。「エクササイズ」とはこの指針のために定められた単位で、右上表のような運動や日常生活活動が 1 エクササイズに相当します。これら身体活動を 1 週間分合計し、23 エクササイズに到達することが目標とされているのです（1 日平均で約 3.3 エクササイズ）。なお、1 エクササイズ相当の時間は必ずしも連続ではなく、分割が可能です。この例の中では「歩行」や「速歩」「ジョギング」「自転車」が取り組みやすく、続けやすいのでお勧めです。

【1エクササイズに相当する運動・生活活動例】

①運動		②生活活動	
バレーボール	20分	歩行	20分
速歩・はやあし	15分	自転車	15分
ゴルフ	15分	階段の昇降	10分
（軽い）ジョギング	10分	重い荷物の運搬	7～8分
エアロビクス	10分		
ランニング	7～8分		
水泳	7～8分		

■参考 厚生労働省 HP
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>

(2) 高齢者のための運動は

転倒予防としてはストレッチ、足・腰・腹筋の筋力アップ体操、バランス強化の体操などが組み合わせて行われています。また、認知症予防のためには簡単な有酸素運動（※2）などが行われます。安全のために、これらは適切な指導のもとで行う必要があります。各市区町村などで行われる介護予防教室で、高齢者向け運動が行われています。参加して指導を受けると良いでしょう。

※2 比較的弱い力が筋肉にかかり続ける運動。体脂肪を燃焼材料として使用し、同時に酸素が必要となる。

皆様の安心と安全のプレイントラスト（専門顧問グループ）

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂 3-1-2 TEL:03-3582-4511