

2019年 11月 運動不足は世界的伝染病



パンデミック！！…英国に「ランセット

(Lancet)」という権威ある臨床医学の専門雑誌があります。その2012年7月号の特集は「身体運動」でした。「ランセット」にそうした特集が組まれるほど、今や運動不足が世界的に問題視されているわけです。「ランセット」は「運動不足は世界的伝染病(パンデミック)である。世界中に広がっているこの問題を、各国政府は感染症、伝染病と同様に取り組むべきである」と提言しています。さらに2016年にはWHO(世界保健機関)も同様の警告を発しています。世界で約14億人が、健康を維持するのに必要な運動をしていないということです。

運動不足は、肥満、がん、糖尿病、脂質異常症、うつ病、認知症などさまざまな国民病の誘因になり、ひとり暮らしをしていたり、基礎体力が低下した高齢者にとっては、自立を脅かす大敵だと強調しています。

「安静」は危険です…腰痛になりやすい人で、

「痛くなったら寝て治す」という人が少なくありません。それをやっている、筋肉劣化で際限なく腰痛を繰り返します。

ヒトは30歳を過ぎると、1歳年をとるごとに、平均1%ずつ筋肉量や筋力が低下します。一方、トイレと食事以外は横になったままで1日を過ごす、それだけで1%の筋肉量や筋力が低下します。さらに、1日完全に安静にしていると、2%の筋肉量・筋力が低下します。

つまり、たった1日の安静で1~2歳も老化してしまうことになるのです。まさに「安静の危機」といえます。

風邪をひいて2~3日休むと、足がふらふらするのはそのためです。でももちろん、そのあとちゃんと運動をすれば、筋肉は復活します。でも、寝込む期間が長いと、復活に時間がかかり、長期入院後の高齢者が歩けなくなるのはよくある話です。

筋肉の仕事…筋肉量や筋力の低下がそのまま

「老化」というほど、筋肉は大切な仕事をしています。

- ① からだのエンジン…筋肉がなければ動くことができません。また、心臓や胃、腸などの器官も筋肉が動かしています。
- ② 姿勢を維持する…地球には重力が働いています。人はじっとしている時も、寝ている時も、適度に力を働かせて、身体の姿勢を維持しています。
- ③ 熱を発生させる…人は、一定の体温を保つ必要があります。その熱を生み出すことに最も貢献しているのが筋肉です。人が生み出す熱量の6割が筋肉によって作られています。
- ④ 身体を守る…ラグビー選手が激しくぶつかっても大丈夫なのは、筋肉が守っているからです。
- ⑤ 内分泌器官としての役割…成長ホルモンをはじめ、男性ホルモン・テストステロン、幸せホルモン・セロトニン、やる気ホルモン・ドーパミン、などなど、心身の健康に必要なたくさんのホルモンをつくり出します。

そうはいっても、続かない…あるネットリサ

ーチが2012年に実施した、スポーツジムの継続率に関する調査結果です。通い始めて半年後には70%の人が、1年後には90%の人が解約しているそうです。筆者の知り合いでも、トレーニング器具をたくさん購入している人ほど肥満傾向です。

ネットで、「運動継続」というキーワードで検索すると、すごい量の情報が出てきます。それほど皆さん困っているのに、「決定版」がないということなのでしょう。

あるいは、その人によって継続する方法が違うのかも知れません。自分に合った方法を見つけるしかないのでしょうか。

生活スタイルを変える…筆者が自分の体験

からお話しているのは、「目標は作らない方がいいですよ」ということです。ほとんどの指導者が「必ず目標設定をするように」といいます。でも、例えば「〇キロ減量」と目標を決めたとして、それが達成されたら、バンザイ！といって、元の生活に戻るのではないのでしょうか。大切なのは「生活スタイルを変える」ということです。どんな生活かという「運動のある生活」です。

そのためには、運動が楽しくなければいけません。ひとはみんな、ツライこと、イヤなことは続きません。

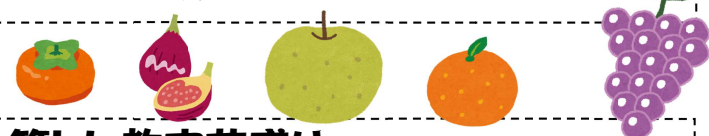
でも、本来運動は楽しく気持ちいいものです。軽く汗をかく程度の運動をした後の爽快感は皆さん経験しているはず。もう少し進むと、「ランナーズハイ」という言葉があるように、エンドルフィンという物質による高揚感や覚醒効果を得ることもあります。

筆者は音楽に合わせて動くエアロビクスの陶醉感にはまって、当初の「減量」という目標はどうでもよくなったという経験があります。もちろん減量も達成しました。

歯磨き筋トレ…運動の習慣化で、最も成功率の高いのが歯磨きタイムの3分間筋トレです。

死ぬまで美味しいものを食べたい人は、食べるための大切な道具である歯を大切にすべきです。ですから食後は最低3分間、必ず歯磨きをしましょう。その3分間に好きな筋トレをすればいいのです。

おすすめは、筋トレの王道といわれるスクワットです。スクワットにも各種ありますので、いろいろ変えると楽しめます。他に、ニーアップ(もも上げ)、つま先立ち、片足立ちなど。どれも簡単なものばかりです。はじめは3分間続かないかもしれませんが、できる範囲でかまいません。次の日は必ず進歩します。なにしろ歯磨きの時に何かをする、と決めさえすればいいのです。



筋トレ教室花盛り…東順子とはもととマッサージの講師だったのですが、いつの頃からか運動系の講座依頼が圧倒的に多くなりました。継続するサークルもあり、月に最低14回は皆さんと一緒に運動をしています。それほど運動不足が気になる方が多いのだと思います。ご都合の合う会場においでください。個人レッスンもやっています。