

健康 コラム

健康寿命と運動



秋田厚生医療センター リハビリテーション科
リハビリテーション副技師長

さとう ななこ
佐藤 奈菜子

私は普段、心臓疾患のリハビリテーションに関わる仕事をしており、昔は「心臓が悪い」と運動は控えるよう言われていました。しかし今は無理のない範囲で、ではありませんが、積極的に運動を行うことが重要となっています。ただでなく、全身の筋肉を落とさず、心臓の負担を減らすのが目的です。

厚生労働省から公表された2019年時点での簡易生命表では、日本人の平均寿命は男性81歳、女性は87歳となっており、相変わらず平均寿命は延び続けています。

また、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間、つまり「健康寿命」は、男性が72年(歳)、女性が74年(歳)となっており、80歳代の平均寿命までいかに問題なく日常生活を送れるようにするか、維持していくかが重要となっています。

今回は、病気をしている、してなくても、健康を維持していくために重要な「運動」についてお話ししていきます。

準備運動・整理運動が大切！

いきなりの運動は筋肉を痛めたりしやすいものです。怪我は大敵です。

主運動を行うための準備運動は、筋肉をほぐし、体を温める役割を、終わった後の整理運動は、筋の疲労を残さないようにするためのものです。

少ししゃがむようにして行う膝の屈伸運動や、その場で軽く小刻みにジャンプする運動、アキレス腱をゆっくり伸ばす運動、上体を軽く前に倒す、後ろにそらす運動、などです。

筋肉を伸ばす運動の時はゆっくりと、また数を数えながら、息止めせず呼吸を意識しながら行いましょう。

主となる運動を！

少しの時間でも継続してできる運動が理想です。

散歩であれば20〜30分程度で、およそ2000〜3000歩になります。1日の歩数は7000歩ぐらい歩ければいいかと思いますが、ご自分の体力に応じて加減してください。

自転車でもいいですし、膝や腰に問題がある方は、その場の足踏み運動や、安定したものにつかまっの片足立ち、手の支えなしで椅子から立ち上がる動作の繰り返し、ラジオ体操やテレビ体操でも構

いません。

相手と会話ができる、鼻歌交じりでもできる、きつくない程度の運動です。汗をかかなくても、水やお茶など水分をこまめに摂りながら行いましょう。

栄養も大切！

健康寿命を延ばすためには、バランスの良い食事も大切です。塩分、脂肪分は少し控えめにし、筋肉のもととなるタンパク質、例えば肉、魚、卵、大豆、牛乳などは意識して摂りましょう。

筋力、筋持久力を落とさず、いかにこれらを維持していくかが、健康寿命の延伸に繋がります。無理のない範囲の運動で「コツコツ」と「貯筋」していきましょう！

