

みんなの 健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。健康でいるために様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

Vol.14

早起きして、真夏の運動不足を解消しましょう

脈拍数で、運動ペースを測る

今年は、春先から新型コロナウイルスの影響により外出の自粛もあって、家の中で過ごす機会が多く運動不足になっていませんか？ また、この暑い季節の運動不足、皆さんはどうされていますか？

この時期、太陽がキラキラと輝く昼間の運動は、熱中症だけでなく、様々な健康障害のリスクが高まります。水分を補給しても、体内に行き渡るには15分程度かかるとされますので、運動中はこまめに休憩をとり、水分補給を忘れず自分の体調に合った運動(歩き方)を心掛けましょう。

適切な歩行運動のペースは、脈拍数(心拍数)を目安とし、休憩ごとに脈拍数を測ることをおすすめします。1分間の脈拍数で、「 $138 - (\text{年齢} \div 2)$ 」を上限に、たとえば70歳ならば、 $138 - (70 \div 2) = 103$ を超えない「ややきつい(中強度の運動)と感じる」程度が一つの基準*です。

ただし、運動のペース(強度)と脈拍数の関係には個人差がありますので、「息切れしない程度」や「会話をしながら運動ができる程度」、「翌日に疲れが残らない程度」なども目安にしてください。



心身の健康に欠かせない運動

中高年からの運動では、腰痛や膝痛などの慢性疾患、あるいは心筋梗塞などの突発的な病気にも十分に配慮し、無理のない効果的な運動を継続することが大切です。

また、一般的に高齢になるにつれて筋肉量が低下し、筋肉痛や腰痛、捻挫、骨折などを起こしやすくなります。さらに、関節やじん帯、腱など、体のクッションとなる部分が硬くなり、柔軟性も低下します。体全体の衰えによって、心臓や肺の働きが低下し、動悸や息切れを起こしやすくなりますので、注意して運動をしてください。

最近の研究では、身体活動が多い人や運動を習慣化している人は、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなど

の罹患率(りかんりつ)や死亡率が低いと言われ、さらには、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことも認められています。

朝の運動が、心身のバランスを整える

夏は冬に比べて、基礎代謝が低くなりますから、朝の涼しい時間帯を活用し歩行運動をしましょう。平均して、朝の5~6時は1日で最も気温が低く、涼しさを感じることができます。

朝の運動は、筋肉の代謝反応が高まることが動物実験で判明しています。夕方の運動はエネルギー消費量を増加させるなどメリットもありますが、朝の運動のほうがより筋肉を動かすのに適しているという研究結果も報告されています。普段の運動に軽いスクワットや階段の昇り降りを加えるなど、体力に合わせて工夫しましょう。



さらに朝の運動は、脳にもいい影響があるとされ、朝30分程度キビキビと歩くと、記憶や情報を一時的に保持する能力が高まると言われています。夏の暑さにも負けず、早起きのウォーキングで、心身のバランスを整えましょう。

*福岡大学名誉教授 荒川規矩男が提唱されている「ニコニコペース」という運動強度の簡単な計算式です。運動をしながら会話もできるくらいの速さが目安です。