

月刊

ヘルス Health & フィットネス Fitness

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 発行年月日：平成25年3月1日

□十日町事業所 〈十日町体力づくり支援センター〉	新潟県十日町市馬場丙1495-8	TEL 025-758-3343
□塩尻事業所 〈ヘルスパ塩尻〉	長野県塩尻市大門一番町1-1	TEL 0263-54-3939
□備前事業所 〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□君津事業所 〈君津メディカルスポーツセンター〉	千葉県君津市西君津11-1	TEL 0439-88-0611
□滑川事業所 〈滑川室内温水プール〉	富山県滑川市柳原258-4	TEL 076-476-0711
□袖ヶ浦事業所 〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉	千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12	TEL 0438-64-3200
□東京事業所	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100
		TEL 03-5858-2200

Health & Fitness (ヘルス & フィットネス) は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。
皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。

特集



高齢者の運動と健康

田中喜代次氏
特別コラム

『健康づくりの"今"』

誌上
講習会

減量にプラス知識

『リバウンド予防』

特集

高齢者の運動と健康

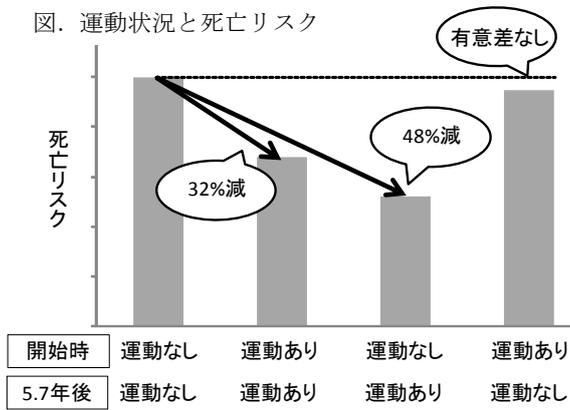
カラダの痛みや不具合について「高齢だから仕方ない」などと諦めてはいませんか？ 運動による効果はさまざまな研究から証明されています。そこで今回は、過去の運動歴よりも現状の運動習慣の重要性についてお伝えします。

アメリカでおこなわれた研究によると、「いままで運動習慣がない高齢者でも、新たに運動習慣を取り入れることで死亡率が低下する」という研究結果があります。（2003年米国医師会雑誌掲載）

米国疾病対策センターの研究グループは、65歳以上の健康な女性7553人を対象に、調査開始から約6年後の運動状況について調べ、さらにそこから約7年間追跡し、死亡リスクを比較しました。

その結果、調査の前後とも運動をしていない方と約6年後も運動を継続していた方を比較すると後者は、死亡リスクが32%も減

図. 運動状況と死亡リスク



少し減りました。さらに、調査の前後とも運動をしていない方と最初は運動習慣がなかったにもかかわらず、そこから運動をスタートさせ、約6年後に運動習慣を継続していた方と比較した場合は

48%ものリスクが減少しました。しかし、調査開始時は運動をしていたにもかかわらず、約6年後には運動実践を中断してしまつた方ではリスクが軽減することはありませんでした。つまり、過去の運動歴よりも、現在の運動習慣があるかどうかが大切であると結論づけています。

また、ワシントン大学のスーヅー・ウー博士らが「米心臓病学会誌」で発表した別の研究では、1回90分、週3回の運動を3ヶ月間おこない、その前後の細胞レベルでの酸素の利用効率を調べました。変化の割合は若い人と比べて、高齢者の方がはるかに効率よくなったという結果がでました。

つまり、「3ヶ月間の運動効果は、若い人より高齢者の方が高かった」ということです。

もちろん、運動開始時の基礎能力について、高齢者には体力が低下していたため「のびしろ」があったとも考えられ、若者と同等の体力にもどるといえるものではありませぬ。

しかし、「高齢だから」や「今更」などという悲観的な発想はどうやら当てはまらないということがこれらの研究からわかってきました。

高齢者のみなさん、「今」からでも始めましょう。「今」だからこそ運動習慣を取り入れ、継続しましょう。私たち法人は、皆さまの「スタート」と「継続」を応援いたします。



特別 コラム

穏やかな入眠（快眠）のための入浴法とエクササイズ

健康づくりの、今、



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。
今回のテーマは、「快眠のための入浴」。穏やかな快眠を得るための入浴
法やエクササイズについてお話を伺いました。

四

季を問わず、温かい湯に浸
かれば、誰でも気分が良
くなります。今回は、快眠のため
の入眠・快眠のための入浴法と
簡単なエクササイズ法につい
て解説します。

温熱・水圧・浮力による快眠効果

心身がリラックスできるの
は、身体に3つの物理作用（温
熱、水圧、浮力）が働くためと
考えられています（日本浴用剤
工業会）。水圧の影響により静
脈の血液やリンパ液が効率よ
く心臓に戻されるため、心臓の
働きが活発になり、全身の血流
量が1〜2割ほど増します。ま
た、水中では空気中に比べて3
〜10%程度の重さになりま
す。半身浴の場合でも、体重の
7〜10%程度の軽さになり、

身体が大幅に軽くなるので、だ
るさがあったてもそれを感じに
くくなり、ストレッチを加える
ことで心身ともにリラックス
した気分が増します。このよう
な理由から、入浴は昔から病気
や障害の治療に応用されてき
ました。

微温浴の効用



微温浴（35〜38℃）の場合、
毛細血管への刺激が小さく、筋
肉を弛緩させます。また、副交
感神経が優位に働いて心が安
らぎ、落ち着いた気分になれま
す。手足（腕脚）を大きく自由
に伸ばすこと、または首や肩を
ストレッチすることでリラッ
クス気分は高まります。足のむ
くみや疲れを取りたい時に微
温浴は有効であり、特に安眠効

入浴エクササイズの勧め

果が促進されます。なお、高温
浴（42〜44℃）の場合、交感
神経の緊張を促し、眠気を一掃
するため、心身が活動的に転じ
ます。ひと仕事をしなければな
らない場合、短時間の高温浴が
効果的と考えられます。

微温浴の場合、長座位姿勢で
全身を脱力してみましょう。上
体をゆったりと前傾し、ゆった
りと元にもどします。次に、上
体を左右にゆったりとひねり
ます。腕や肩の力を抜き、時間
をかけて首を左右、そして斜め
前方にストレッチすると爽快
な気分になれるでしょう。

さらに、足の指、ふくらはぎ、
太もも、臀部などを揉みほぐす
とリラックスできます。

入浴時間と健康度

アメリカ在住日系米人の入
浴習慣に関する研究結果（中西
修平氏ら：日本温泉気候物理医
学会雑誌第76巻）によると、
入浴時間は平均15・7分・9・
8分とありました。また、「入
浴そのものが代謝を促進する」
「入浴時間が長い人ほど労働
や健康目的で汗をかいている
時間が長い」ことが紹介されて
います。

なお、糖尿病などの薬を服用
している場合、低血糖から昏睡
状態を招いて浴槽内で死亡す
る例が高齢者に多いため、十分
な注意が
必要と発
表されて
います。



誌上講習会

(管理栄養士 竹島 佳代)

減量成功！と喜んだのもつかの間…食生活が戻ると、リバウンドが起こりやすくなります。今までの食生活と決別し、食事以外にも新たな楽しみを見つけましょう！

第11回 減量にプラス知識 『リバウンド予防』

リバウンド予防のために

①体重を毎日をはかる

まずは体重を意識し続けることが一番です。毎日、同じタイミングではかるようにしましょう。



②バランスのよい食事

生活習慣、特に食生活がそのまま体重に反映されると言っても過言ではありません。毎日の食事は4群法でバランスを整えましょう。外食や飲み会を楽しんだら、数日間で調整！4群法での食事はダイエット以外にも、健康を維持するうえでとても大切な考え方です。バランスのよい食事で、健康を長く保ちましょう！

③しっかり運動！

忙しくて運動をする時間がとれない！という方に、是非お伝えしたいのが、例えば30分間歩き続けることも、10分細切れで3回歩くことも、どちらも効果は同じということです。「ウォーキングの時間」を作れなくても、移動や買い物など、日常生活の中で運動を意識しておこないましょう！もちろん、曜日・時間を決めて「運動の時間」を設けるのもおススメです。一人では続かない・・・という方には特に、運動教室等を活用し、積極的な運動を！



リバウンドとは

簡単に言うと、「ダイエットによって減少した体重が短期間で元に戻る」、もしくは「ダイエット前よりも体重が増加すること」を言います。減量成功後、半年以内に大幅な体重増加（減量体重の7割以上増量 例…8 kg減量した人が、5.6 kg以

上増）があれば、リバウンドと言ってよいでしょう。ここで示した数値は減量の大きさ、維持の期間、年齢や病気の有無などを考慮する必要がありますので、あくまでも目安です。もし体重が増えて、リバウンドしたとしても、あきらめず、再度スマートダイエット式食事法にチャレンジしてみよう！

※「スマートダイエット式食事法」の詳細は、「Health & Fitness」NO.3~5 参照

来月号のテーマ 「生活習慣」

4/1発行です!!お楽しみに!!

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください。

編集後記

by



そろそろ年度末。子どもたちは、進級や卒業、入学を迎えます。子どもたちが大きく成長したなど感じる時期になりました。1年1年大きくたくましくなっていく子どもたちを嬉しく思う反面、親心としては少しずつ自立し、甘えられなくなってしまう寂しさもあります。子どもたちに負けないように自分自身も大きく成長していけるよう日々精進してまいります！