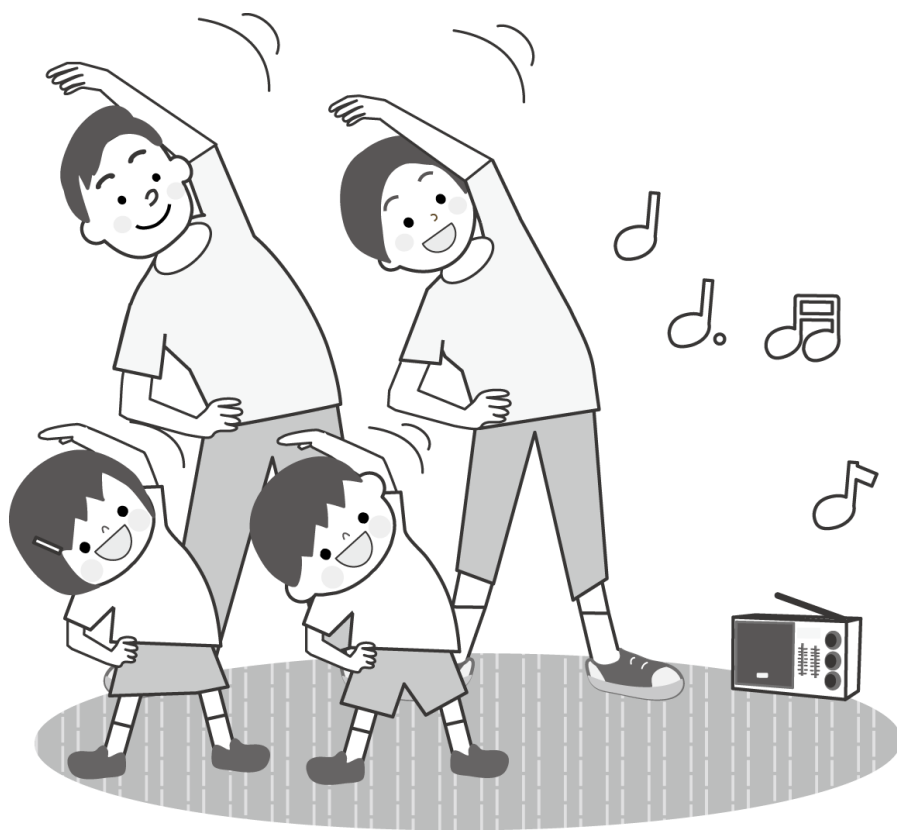


月刊 **H** ヘルス **ealth & F** フィットネス **itness**

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1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

運動で  
生活リズムを整えよう

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

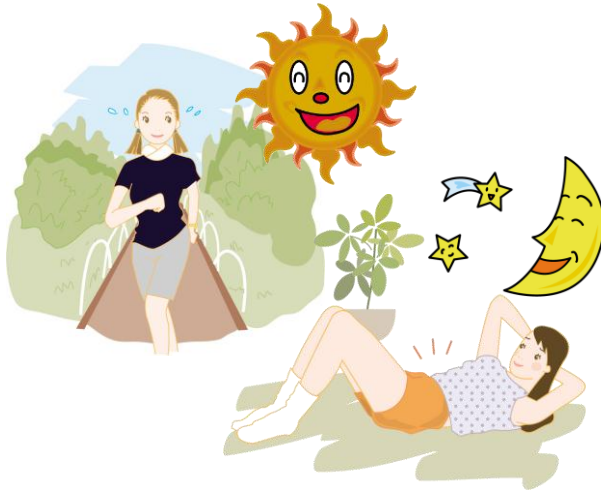
## 体脂肪の種類と働き

## 特集

## 運動で

## 生活リズムを整えよう

健康を維持するための「運動」「栄養」「休養」の習慣のうち、「栄養(食事)」と「休養(睡眠)」は、意識しなくても毎日欠かさずおこなうものですが、「運動」だけは、自分で意識しておこなわなければなりません。積極的な運動を心がけることから、生活リズムを作っていくましよう!



運動を、「いつ」おこなうのが一番よいか? 皆さん気になるところではないでしょうか。それぞれの時間帯別に、運動の効果をみてみましょう。

## 朝運動

## ●頭がスッキリとし、

## 目が覚める

運動をすることで脳への血流が促進され、酸素やエネルギーが供給されることにより、脳が活発に活動しはじめます。朝運動を取り入れたことで、学業成績の向上がみられたという報告もあります。

●交感神経の働きを刺激し、  
基礎代謝を高める

身体のリズムは交感神経・副交感神経という二つの自律神経によって支配されています。交感神経が優位に働くと、血流が促進され、体内のエネルギーを消費する基礎代謝も上がるのですが、朝の運動はこうした交感神経への刺激によって基礎代謝を高める効果が期待できます。

## 夜運動

## ●快眠につながる

就寝時には深部体温を下げるのが快眠のコツとなります。18時から20時は1日の中で体温が高い時間帯です。その時間帯に運動してしっかり体温を上げること、就寝時には体温が低下

し、快眠につながります。また、運動することによって睡眠物質が脳内に溜まり、ぐっすり眠ることができるといふ報告もあります。

朝、夜、どちらの運動もそれぞれに効果があるという報告があります。しかし、それらの効果を感じても、1日だけ、1回だけの運動では生活のリズムをつくるところまで至りません。「よりよい」運動方法を探すよりも、やはり大切なのは運動を習慣づけ、継続すること。そのためには自分が取り組みやすい時間帯を選ぶことが望ましいでしょう。

「よりよい」運動ができないという、やらないという選択をするのは避けたいものです。運動を継続することが、運動の効果を「よりよく」引き出すことにつながります。未永く健康でいるために、自分に合った運動を、長く継続して取り組みましよう!

特別  
コラム

第8回国際老年運動学会(グラスゴー、スコットランド)に参加して

# 健康づくりの、今、

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。  
スコットランドでおこなわれた国際老年運動学会に参加し、研究者の  
世界から見た日本の「肥満」についてお話を伺いました。



【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。

## World Congress on Active Aging

をわかりやすく訳すと「元気長寿のための世界会議」となる。堅苦しい言い方だと、「国際老年運動学会」とも訳せる。オリンピックキヤーの7〜8月に開催され、理事である筆者はフィンランド(第3回)を皮切りに、ドイツ(第4回)、アメリカ(第5回)、カナダ(第6回)、日本(第7回)、そして今回のスコットランド(第8回)と連続

参加している。次回(2016年)はオーストラリアのメルボルンに決まった。



日本で初開催となった前回は、力不足ながら筆者が大会長を務めた。グラスゴーでは4年ぶりに再会する人が多かったが、長寿に関心の深い3名の外

国の研究者が異口同音に「日本には肥満者がいないね」と言ってきた。また他の一人は、「ヘルシーな日本食と肥満でないことが長寿の要因だろう」とコメントした。

しかし、筆者の考えはこのコメントと少し異なる。その理由は日本と英国の平均寿命は2年くらいしか変わらないからだ。確かに日本で太って見える人が欧米に来ると、普通に見えるため、日本に肥満は殆どいないという主観が正しいのかもしれない。本来不可能な肥満の判定に関する議論はともかく、寿命と体重の関係は強くない。日本人の寿命調査では、著しい痩身者の寿命が最も短く、標準または肥満傾向の人の寿命が最も長い。食事も大きく異なるが、寿命は日本と英国で

似ていることに注目すべきだ。国の大きさ、気質(真面目)、気候、経済なども類似しているものの、食事には大差がある。大会では、運動教室に継続参加しているグラスゴー市内の高齢者集団がダンスを披露してくれた。動きを覗いていると、適度に太っている人が元気づっぱいで、痩せている人ほど元気が感じられなかった。現地で動きに大きさ、柔らかさ、強さが感じられたのは太っている人だった。



以下は、筆者の推察だが、あながち間違っていないだろう。痩身者は加齢に伴って基礎代謝が低下してきても太れない体質にあると考える。必要以上に代謝が亢進しているケース、食欲不振で栄養が補給できていないケースなどが想定できる。太れば、血圧、血糖、中性脂肪、コレステロールなど多くの検査値が上昇傾向になるが、たちまち心筋梗塞や脳卒中を患うわけではない。また、心筋梗塞を患っても、医学的治療が発達している現代、高度の治療やリハビリを受けられることができ、救命効果が高まっている。こういったことも影響してか、皮肉なことに「肥満⇨長生き」なのである。

しかし、総合的にみると、太らないほうが良いだろう。

- ①治療期間が長い、
- ②医療費がかさむ、
- ③飲食費がかさむ、
- ④動きづらい(作業に時間がかかる)など、

デメリットが多いことも事実である。

# 誌上講習会

(管理栄養士 竹島 佳代)

減量を試みるうえで、知っておきたいカラダのことや健康のこと。今回は誰もが気になる「体脂肪」のお話です。脂肪には、体を与える悪影響だけでなく、大切な働きもあるのです。

## 第9回 減量にプラス知識 『体脂肪の種類と働き』

### 体脂肪の種類

体脂肪には、脂肪のつく場所により「内臓脂肪」と「皮下脂肪」の2種類があります。内臓脂肪は内臓の周りの腸間膜に蓄積し、皮下脂肪は腰まわり、おなか、太ももなどの下に蓄積します。簡単な見分け方は、指でつまむことができる（皮下脂肪）か、できない（内臓脂肪）か。

内臓脂肪が蓄積するとお腹がぼっこりと出っ張ってくるため、リンゴ型肥満と呼ばれるます。また、皮下脂肪がたまるると下半身に脂肪がついてきて、洋ナシ形肥満と呼ばれます。

### 脂肪の働き



内臓脂肪と皮下脂肪は、共通してエネルギーを貯蔵する重要な働きがあります。違いはそれらの活用方法です。（下表参照）

皮下脂肪	内臓脂肪
<p><b>長期的なエネルギーを備蓄</b></p> <p>貯まりにくく、使われにくい</p> <p>例えるなら… <b>定期預金</b></p>	<p><b>エネルギーを一時的に貯蔵</b></p> <p>日々の活動に使うエネルギーを簡単かつ速やかに出し入れできる</p> <p>例えるなら… <b>普通預金</b></p>
<p>※内臓脂肪は皮下脂肪に比べて代謝が早く、蓄積もしやすいのですが、食事制限や運動を心がければ比較的減りやすい脂肪です。</p>	

また、最近の研究で、脂肪細胞は標準の大きさであれば体に良い影響を与える物質を分泌することが分かっています。アディポネクチンと呼ばれるその物質には、①傷ついた血管を修復し、動脈硬化を抑える、②血糖値を下げる働きをするホ

ルモンであるインスリンの働きをよくする、などの働きがあります。

しかし、その脂肪細胞も、脂肪を過剰に溜めこみ、肥満した細胞になると、アディポネクチンの分泌が少なくなり、代わりに体にとって悪影響のある物質を分泌するようになります。これらの物質は「アディポサイトカイン」と呼ばれ、アディポサイトカインが増加すると、糖尿病や、心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化性疾患が起りやすい状態になることがわかってきました。

**脂肪のもつ大切な働きも、過剰な蓄積では悪影響に変わります。何ごとも適度、適量を心がけましょう！**

## 来月号のテーマ 「目標設定」

2/1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



新しい1年の幕が開けました。“お正月だから…”と甘えがちなこの季節。食べ過ぎた翌日は少々食事を控える、またカラダを動かすなど健康管理に気をつけたいところです。

さて、Health&Fitnessも創刊から半年がたちます。これからも健康を願うすべての方を対象にさまざまな情報を提供していきます。皆さまのご多幸とHealth&Fitnessが健康管理に少しでも役立てていただけることを願いながら新年のご挨拶を申し上げます。