

HEALTH
スポーツと健康体力づくりの方法⑤
中高年齢者の運動朝井 均 先生
大阪教育大学 名誉教授

最近では中高年齢者の間でも、健康増進の目的で盛んにスポーツに参加している人達が多いのは周知の事実のようです。各年代を通じて、運動やスポーツに期待するものとして第一に挙げられるのは、精神的・肉体的ストレスの解消です。第二は筋力や持久力をつけて、日常生活をより活動的にするというものでしょう。

中年になると、若い時と異なり肉体的にはスタミナが衰えてくるし、精神的なストレスは逆に増えてきます。従って、そのような人達がストレスを解消して、日常生活の活動性を高めることは、健康な心身を維持していくために大切なことですが、スポーツを始める前に知っておきたい基礎的な事柄(既に記載した「体力づくりの方法：①～④」)があるのです。今回は、「体力づくりの方法」のまとめとして、中高年齢者に的をしぼって、もう少し具体的に述べてみましょう。

中年の人が運動を始める際には、まず安全であることで、その上運動効果があり、しかも楽しく行わなければ意味がありません。中年になりますと、生活習慣病のリスクのある人が多く、そのためにも運動負荷前にメディカル・チェックを受けることにより、個人に合った運動メニューで運動に参加すべきでしょう(内科的なメディカル・チェックだけでなく、腰や膝などに異常を抱えている人は、整形外科的なメディカル・チェックも合わせて行うことも大切です)。中年の人が健康のためにと、いきなりジョギングなどを始めたりすると、足や膝の関節障害を起こし、そのため運動負荷を継続できなくなったという話もよく見聞する事実です。従って、自分の体力を客観的に把握したうえで、自分に合ったレベルの運動を始めることが、健康作りのためには大切なのです(可能ならば指導者が居て、正しい運動の仕方を教えてもらっておいた方が効果的で安全でしょう)。

具体的な運動ですが、行動体力の三要素である全身持久力、柔軟性、筋持久力をバランスよくトレーニングしていくことが大切です。全身持久力をつけるためには、ウォーキングやエアロビクスなどの有酸素運動を、そして、体の柔軟性を高めるためには、ストレッチングを、さらに筋力をつけるためにはダンベル体操のような筋力トレーニングを実施することが必要です。基本的な方法としては、まずス

トレッチングを取り入れたウォーミングアップを十分に行います。そして、主運動としては有酸素運動と筋力トレーニングをマイペースで続けることが大切です。運動の終わりには、徐々に運動強度を下げ(クーリングダウン)、その後再びストレッチングを試みて、疲労回復を早めるようにして下さい。

ウォーキングは、いつでもどこでも、やる気さえあれば実行できますし、運動不足で足や腰が弱っていることが多いので、ジョギングより安全です。トレーニングとしてのウォーキングは、普段より大き目の歩幅で、はや歩きを心がけ、1日に20-30分間は歩きます。エネルギーの消費量は、1日200-300Kcalを目標にします(ちなみに、1分当たり約110歩のウォーキングなら90分程度で、約300Kcalを消費できる)。

体調が悪いときは、無理をせず運動量を減らしたり、勇気をもって休むことも必要でしょう。体力は年齢とともに確実に落ちてくる(特に下肢筋力低下が著しい)のが通常ですので、現在の自分の体力をよく認識したうえで、運動を継続するのが大切なのです。

また、日頃体を動かすことが少ない人が運動をし始める場合には、生活の場で体を動かす量や時間を増やすように努力することも大切でしょう。

中高年齢者における健康維持、生活習慣病予防のためには、上記のようなウォーキングやストレッチングなどを、毎日の生活の中に、無理なく取り入れる工夫が必要であることを認識していただければ幸いです。



安全に楽しく、自分に合ったレベルの運動を