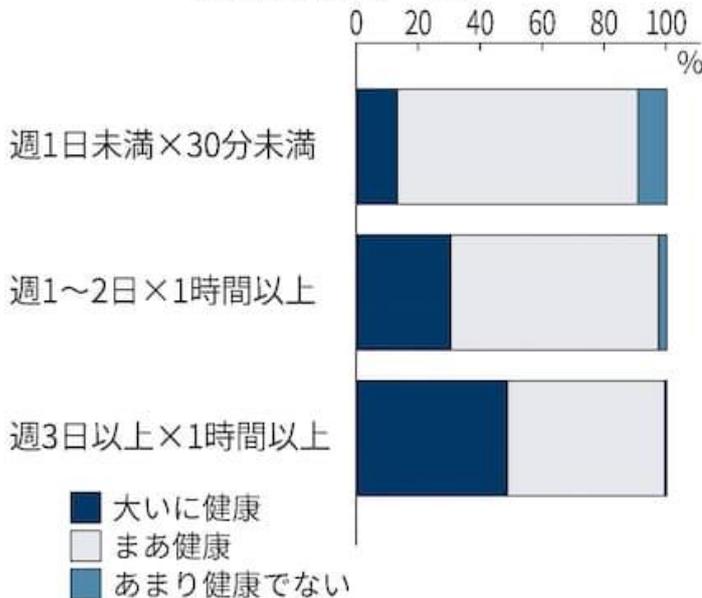


中高年、運動多いほど「健康」実感 スポーツ庁調査

中高年世代で運動の頻度が高く長時間実施する人ほど健康で毎日の生活が充実していると感じることがスポーツ庁の調査で8日分かった。同庁は「個々の生活リズムに合わせて運動を取り入れ、心身の健康維持に努めてほしい」と呼びかける。

運動頻度が高いほど健康と感じる (40代男性のケース)



同庁は例年、「スポーツの日」にあわせて体力・運動能力調査の結果を発表する。2022年度は5～10月、6～79歳の男女約5万6千人に実施。握力や上体起こしなどの項目の結果を点数化し、運動の実施頻度なども調べた。

体力合計点は40代と70代の男女ともに「運動頻度が週1日未満で、運動時間は1日30分未満」より「週3日以上で1日1時間以上」といった頻度が高く実施時間が長い方が5～8ポイント高かった。

健康状態が「大いに健康」と答えた40代男性は、運動頻度と時間が「週1日未満で1日30分未満」が12.9%にとどまったのに対し、「週3日以上で1日1時間以上」は48.4%と3.7倍高くなった。40代女性と70代男性は3倍、70代女性も2.3倍高かった。

「週1日未満で1日30分未満」とした40代男性の9.4%は「あまり健康でない」とした。40代女性も7.1%いたが、「週3日以上で1日1時間以上」の場合は全員が健康だと感じていた。

日々の生活について「充実している」と回答した40代女性は「週3日以上で1日1時間以上」が42.0%で、「週1日未満で30分未満」(17.8%)の2.3倍となった。40代男性も2.2倍だった。70代も男性が1.5倍、女性は1.7倍と差が出た。

調査に協力した順天堂大大学院の内藤久士教授(運動生理学)によると、健康状態や生活充実度について、50代や60代といった中高年世代も40代などとほぼ同じ傾向という。

スポーツ庁担当者は「毎日少しずつ運動したり、時間が取りやすい週末に集中的にスポーツをしたり、日常生活に運動を取り入れてウェルビーイング(心身の健康や幸福)を高めてほしい」と話す。

現行の調査方式になった1998年と比較すると、6～19歳の男女ともほとんどの年齢で合計点が高くなった。握力とボール投げはいずれの年齢でも低くなった。

20～64歳をここ10年間でみると合計点は多くの年代で男女とも横ばいだが、40代女性は低下した。

同庁担当者は「40代女性は子育てや仕事の影響で運動をする時間が限られている」と分析する。同庁はホームページですきま時間を生かした運動メニューを紹介している。

中高年の衰え防止、散歩+筋トレが効果的

ウォーキングのポイント

- 1日7000～8000歩を目標とするのが効果的
- 1週間単位で目標をクリアすればOK。連続で歩かなくても大丈夫
- 階段を使うなど歩ける時に歩数を稼ぐ



スクワットの方法

- ①足を肩幅に開く
 - ②両手を前に出す
 - ③お尻を太ももと床面が平行になるところまで下げる
 - ④お尻を元の位置に上げる
- ※③と④を体力に応じて繰り返す



スポーツ庁が8日発表した体力・運動能力調査で、中高年の運動の重要性が浮かんた。年をとっても体力的に衰えるのを防ぐにはどうすべきか。専門家に聞いた。

筑波大学人間総合科学学術院の久野譜也教授（スポーツ医学）によると、筋肉量は40代から年1%ずつ減少し、70代になると20代と比べて半分程度まで減る。対策として教授はまず有酸素運動を挙げた。

有酸素運動をすれば、脂肪燃焼によって中性脂肪が減り、血圧の改善にもつながる。心筋梗塞と関係がある動脈硬化の予防にもなる。

代表例はウォーキングだ。1日7000～8000歩の歩行が有効とされているが、連続で歩かなくても問題ない。1週間単位で目標を達成すればよく、暑い日や雨天は歩数が少なくても別の日で調整すれば支障はない。

「時間があれば階段を使うなど、歩ける時に歩数を稼いでおくという発想が大事」（久野教授）。歩数計を定期的に確認し、歩くことを日常生活に組み入れる意識を持つ必要があるという。

さらに筋力トレーニングも取り入れるべきだとする。久野教授は「週3日で十分。4日休んでもよいと思えば気が楽になる」と話す。なかでも「老化は足からくる」としてスクワットをすすめる。

スクワットは歩行と転倒予防に重要な太ももの筋肉などを同時に鍛えられる。足腰に自信がなければ、椅子に座ってキックの動作をするだけでも効果は得られるという。

食事も重要な要素だ。トレーニングした日は肉や魚といった動物性たんぱく質を摂取することで、筋肉量の増加が加速する。久野教授は「運動が苦手な人もいるだろうが、2週間で効果がでる。最初の2週間の壁を越えれば充実感も生まれるので、試しに実行して健康増進に努めてほしい」としている。

NIKKEI STYLE(健康・医療) 2022年9月20日

アキレス腱断裂・肉離れ スポーツの秋、ケガどう防ぐ

年代の特徴に注意して運動を

- 3~6歳** 運動(外遊び)で体の基礎をつくる時期。運動が足りないとケガの原因にもなる「子供口コモ」に
- 小学生** 骨の成長に筋肉が追いつかず、同じ動作を繰り返すと「骨端症」の原因に
- 思春期** 思春期不器用は、心と体の急激な変化に対応できず、一時的に運動技能が低下
- 青年期** 大人の体になり、競技スポーツでは運動の強度が求められる。無理をすると腱の断裂、肉離れ、疲労骨折も増える
- 中高年** 筋肉に加齢変化が。健康のために急に始めた運動による障害が将来のフレイルの原因にも

スポーツ障害を予防しながら技術向上するコツ

準備運動や整理運動(クールダウン)に静的ストレッチと動的ストレッチを組み合わせる

静的

伸ばす筋肉や腱を意識して20秒以上キープ

動的

ラジオ体操のように体を動かしながら



最大1.3倍の法則

過去1カ月間の運動の強さの平均を1.0としたとき、0.8~1.3でトレーニングすればリスクを最小にしながら運動能力の向上を実現

計画的に自分の専門外のスポーツを取り入れる

これまで使っていなかった筋肉も強化。ケガの予防と技術向上につなげる

中高年

健康のためのスポーツの注意点

「昔とったきねづか」と過信しない

中高年のスポーツ障害は自分の体を過信しがちな50代中頃までに多く起こる

準備運動は念入りに。年代に合った運動から

年代	運動の種類	運動の強さ
40代	ジョギング・ランニング	120m/分
50代	速歩、軽いランニング	100m/分
60代	通常歩(サツサツと歩く)	80m/分
70代	散歩(ぶらぶら歩き)	60m/分

運動仲間をつくり楽しく継続

一人では長続きしないと感じたら運動仲間をつくる