

2003年10月27日・放送

中京大学体育学部教授・湯浅義景

(1)



中高年のための運動法(1)

中高年になると、体のあちこちに老化が起こります。ですが、適切な運動により、老化の進行を遅らせたり、生活習慣病(=成人病)を予防・改善することができます。適切な運動としては、『ウォーキング(=歩行、歩き・散歩)』がお勧めです。

◆歩行は『血行を良くし・体脂肪を燃やし・カルシウムを骨へ沈着させる』などの効果があります。

●運動には、無酸素運動(全力疾走など)と有酸素運動の2種類があり、ウォーキングは『有酸素運動』です。深呼吸しながら歩くと、吸入した酸素で体脂肪が燃えるので、運動エネルギーが得られ、長時間歩けます。そして、長時間歩くことが、『老化の進行を遅らせる』と同時に、高血圧・糖尿病・骨粗鬆症などの生活習慣病の予防や改善』に効果があるので(左図)。

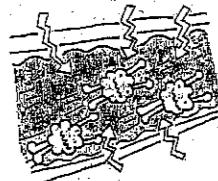
①歩くと、血管が刺激され、血管が柔らかくなります。また、血流も良くなり、血液中の脂肪はエネルギー源として使われるのに、血圧は下がります。

②ご飯やパンなど、糖質を主にした食事の後・約30分休んでから、歩き出すのが理想的です。空腹のままで運動すると、体脂肪が(分解されて)脂肪酸となって、血液中へ多く入り、この一部が、心臓や脳の細胞に寄与え、不整脈や一時的な意識低下を起こします。

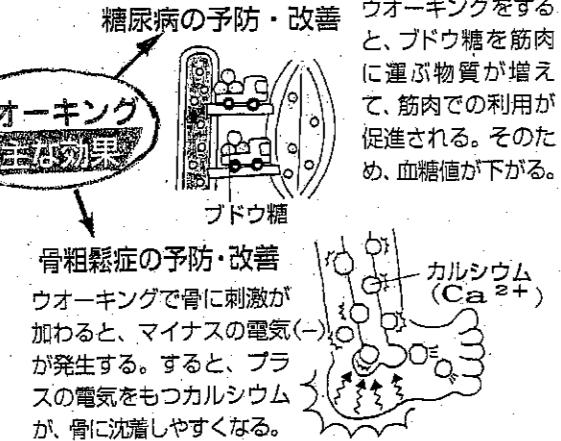
●歩くと、血中のブドウ糖を筋肉に運ぶホルモン(インスリン)が増えるため、血糖値は下がってきます。③歩くと、足の骨に強い力がかかるため、カルシウムは骨に沈着し、丈夫な骨を作ることができます。※寝たきりなどで、骨に力が加わらないと、体内のカルシウムは排出され、骨粗鬆症になってしまいます!

H.20年10月、願成寺

高血圧の予防・改善



血管をリズミカルに刺激して、柔らかくする。また血行が促進されて、血管内の老廃物が押し流されるために、血圧が下がる。



高血圧を改善するウォーキング

- 歩幅は少し短めに
 - 1回20分以上
- 基本ウォーキングより少し運動強度を下げる。足1つ分(つま先からかかとまで)くらい短めの歩幅で、ややゆっくりと20分以上歩く。



- こまめに水分を補給する
- 食後30分くらいに歩く
- 重度の高血圧、降圧薬を服用している人、関節に障害がある人は医師に相談する

骨粗鬆症を改善するウォーキング

- 歩幅は身長の半分くらいに
 - 1回30秒~1分
- 骨に刺激を与えることが大切。自分の身長の半分ほど歩幅で、かかとから「ドン、ドン」と強く着地する。運動強度が強いので、時間は30秒~1分程度までに。



糖尿病を改善するウォーキング

- 散歩程度に
 - 1回30分以上
- 基本ウォーキングより軽い運動を長時間行う。歩幅や腕の振りは意識せず、散歩のような感じでブラブラと、30分以上歩く。

