



中高年の健康・体力づくり

週末戦士は、健康に有効か？

横浜市スポーツ医科学センター 診療部長 **長嶋 淳三**

一億総活躍社会を標榜する本邦では、健康寿命の延伸を目標としながらも、その多忙さゆえに、勤労者が運動・スポーツをする時間が取れないというジレンマを抱えています。

運動習慣による主な疾病予防効果を図1に示します。高血圧・高脂血症・糖尿病などの代表的な生活習慣病の予防・改善だけではなく、癌や感染症・認知症の

予防効果も証明されています。

国際的な成人(18歳以上)に対する運動推奨ガイドラインは、①有酸素運動(Cardiorespiratory Exercise)、②筋力運動(Resistance Exercise)、③柔軟性運動(Flexibility Exercise)、④神経運動(Neuromotor Exercise)の4項目から構成され、各運動の推奨時間、強度、頻度、種類が挙げられています。具体的な

内容を図2に要約して示します。
しかしながら多忙な勤労者が、この基準を満たした定期的活動・運動習慣を達成することは困難な現状です。
そんな中、本邦と同様な高齢・先進国である英国から、週末にのみ、運動・スポーツを行う、いわゆる週末戦士(Weekend Warrior)は、十分健康に寄与するとの報告がなされました。

この研究では、約64,000人の英国成人(平均年齢57歳)の健康行動調査のデータが、国内の死亡データと関連付けられました。参加者は、不活発(運動習慣がほとんど無い人)、活動不十分(推奨される定期的活動量を満たしていない人)、週末戦士(中強度の活動を1週当たり150分以上、

図1 運動の効果

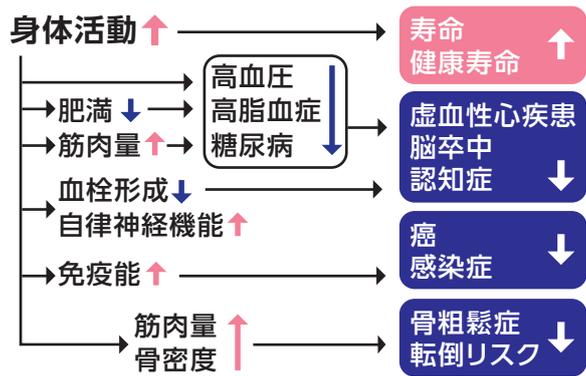


図2 成人の運動習慣ガイドライン

①有酸素運動

有酸素運動は最低150分/週で、中強度(早歩きや心拍増加を気づく程度の運動で、1回最低10分以上)を1日最低30分、週5日、もしくは高強度(ジョギングで代表されるが、呼吸数増加、心拍の増加をもたらす有酸素運動)を1日最低20分、週3日施行する。

②筋力運動

筋力運動は身体の大きな筋肉を使った8~9種類の運動を1セット8~20回で、2~4セットを週2~3回施行する。筋力運動の施行間隔は48時間以上開ける。

③柔軟性運動

柔軟性運動は1回60秒のストレッチ2~4回を少なくとも週2~3回施行する。

④神経運動

神経運動(機能性フィットネス運動)は1回20~30分を週2~3回施行する。内容はバランス、俊敏性、統合性、歩行の神経能力を向上させるもので、高齢者では太極拳やヨガが薦められる。

お客様のイメージを 色とカタチに。

印刷・制作物のご用命はカスマメディアへ。お気軽にご相談ください。

印刷	加工	WEB	広告
<input type="checkbox"/> 名刺 <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> 封筒 <input type="checkbox"/> フライヤー <input type="checkbox"/> はがき・ポストカード <input type="checkbox"/> シール・ステッカー <input type="checkbox"/> 挨拶状・喪中はがき	<input type="checkbox"/> ラミネート <input type="checkbox"/> パネル <input type="checkbox"/> 看板・のぼり <input type="checkbox"/> ノベルティ	<input type="checkbox"/> ホームページ制作 <input type="checkbox"/> バナー広告制作	<input type="checkbox"/> フリーペーパー企画・制作 <input type="checkbox"/> 各種広告制作

こちらに記載のない商品にも対応いたします。
お気軽にお問い合わせください。



CAS MEDIA www.cas-m.co.jp

☎045-664-5530

☎045-664-2881

MAIL:info@cas-m.co.jp

桜木町デザインセンター

〒231-8331

横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい11F

鶴見出力センター

〒230-0051

横浜市鶴見区鶴見中央 3-4-25



ビーコル日誌

スポーツ医科学センター理学療法士

中田 周兵



第21回 心拍数をもとにした心肺機能評価

近年のバスケットボールは、スターティングメンバーの5人が長い時間プレーするのではなく、ベンチプレーヤーも含めて出場時間をシェアしながら試合を運んでいくのが主流になっています。そのため、短い時間にダッシュなどの高強度な運動を何度も繰り返し、さらに素早く回復することができる能力が求められます。

自分の回復力を簡単に確認する手段として、運動終了後の心拍数回復をチェックするという方法があります。まずは、簡単な計算式で自分の「最大心拍数」を算出します(最大心拍数=220-年齢)。つまり20歳の場合、最大心拍数は毎分200回となります。例えば、エアロバイクなど運動直後の心拍数を測定して、毎分140回の場合には、その運動は70%の運動強度だったということになります。また、運動休止後から1分ごとに心拍数を測定してみます。トレーニングを積んでいる方であれば、1分程度で毎分100回以下まで下がり、2、3分で安静時の心拍数に戻るはずで。さらにトレーニングを続けていけば、同じ運動負荷でも心拍数は上がりにくくなり、運動後の心拍数の回復も早まります。

心拍数回復が早い人ほど運動耐容能(いわゆる持久力)が高いことが証明されていますので、運動終了後の心拍数回復をチェックすると自分の持久力を評価することができます。

ビーコルの選手たちは、シーズン開幕前にメディカルチェックを行います。その項目の一つに運動負荷試験があります。これは一般の方もスポーツプログラムサービス(SPS) [スポーツ版人間ドック] で測定でき、運動中の心電図や血圧のチェックと、負荷と心拍数データから持久力の評価も行ないます。

ビーコルは素早い展開のバスケットボールが持ち味ですから、選手全員が優秀な成績を叩きだすに違いありません。今シーズンもビーコルの早いバスケットボールをお楽しみください。

あるいは高強度活動を1週当たり75分以上行っている人、または定期的活動者に分類され、平均で約9年のフォローアップ中、8,800人を超える参加者が死亡しました。

全死亡・心血管関連死亡・癌関連死亡の相対リスクは、活動不十分、週末戦士、または定期的活動者の参加者の方が、不活発な参加者より有意に低値でした(図3)。

結論として、週1〜2回の中強度以上の運動の価値は、より高頻度に運動していた人々よりわずかしつか劣らない健康アウトカム(成果)をともなると論じています。

このように科学的にも明らかなので、たとえ週末だけでも、多少の運動を心がけるようにしましょう。

図3 死亡率のハザード比(不活発な参加者を1とした場合)

全死亡率	● 活動不十分	:0.69
	● 週末戦士	:0.70
	● 定期的活動	:0.65
心血管関連死亡率	● 活動不十分	:0.60
	● 週末戦士	:0.60
	● 定期的活動	:0.59
癌死亡率	● 活動不十分	:0.83
	● 週末戦士	:0.82
	● 定期的活動	:0.79

●参考文献:O'Donovan G et al. Association of "weekend warrior" and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality. JAMA Intern Med 2017 Jan 09; [e-pub].

スポ医科情報

ランニング測定

フルマラソンなどの完走や記録向上を目指すランナーの方をサポートします。今のランニングレベルの把握やトレーニング効果のチェックができます。詳しくは、ホームページまたはお電話でお問合せください。



- 会場 横浜市スポーツ医科学センター
- 料金 6,200円
- TEL 045-477-5050
- URL http://www.yspc-ysmc.jp/ysmc/consultation/checkup_for_athletes_3.html



整体 60分
4,200円
(税込)

元気な体は潤滑な血液循環から

☎ 045-620-8680

施術時間 10:00~21:00 (電話受付9:30~20:00)

URL <http://www.soushin-tobe.com>
HPを見た方は初回半額サービスいたします。

- 所在地 横浜市西区戸部本町51-19-101
- アクセス 戸部駅徒歩2分。横浜駅徒歩15分。
- 定休日 日曜、祝祭日
- 施術内容 カラダ:ボディケア・ボディトリートメント/整体/姿勢矯正/足:フットケア・足つぼ/O脚・X脚/その他

