中高年の健康・体力づくり

「健康的」な生活と体力測定の活用法

横浜市スポーツ医科学センター　スポーツ科学員　小柳（こやなぎ）　玲乃（れの）

日々の運動習慣やトレーニング習慣で、生活習慣病やロコモティブシンドローム（以下ロコモ）（※1）を予防しようという考え方が広まりつつあります。そのような風潮の中で、現在の体力や身体の機能を確認し、客観的な数値として評価する体力測定の役割が重要になってきました。では実際、ロコモ予防を考える際に体力測定をどのように活用すればよいのでしょうか。

健康意識と運動習慣

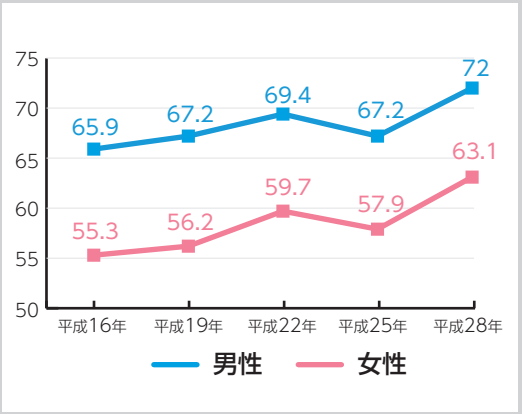
近年の健康意識の高まりにより、生活習慣病などの疾患は「治療」するということだけでなく、「予防」するという考え方が広まりつつあります。みなさんの健康への意識は健康診断の受診率にも少しずつ反映されています。厚生労働省が発表している国民生活基礎調査によると、3年ごとの定期検診・人間ドック受診率を見ると、平成28年の平均受診率が男女ともに増加傾向であることがわかります（図1）。

また、近年ではロコモや健康寿命（※2）という概念が一般的になってきました。日常生活で介護や介助を必要とせず、自立的に生活するうえで、筋力・体力をいかに維持していくかが重要視されています。筋力や体力の維持及び向上には運動習慣やトレーニング習慣が不可欠であり、ケガなく効率的な筋力・体力の維持向上には体力の把握が重要になります。

※1：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、筋肉、骨、関節などの衰え、変形などによる運動器の障害のため、移動機能が低下し日常の歩行能力などが低下した状態のことを指します。

※2：健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。図2に示すように平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。このことは男性で9年、女性で12年ほど介護・介助が必要な期間があることを示しています。（「2016年簡易生命表」及び「2016年国民生活基礎調査」より算出）

図1　検診と人間ドック受診率

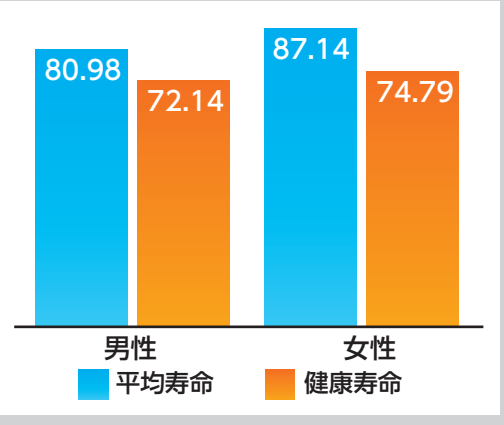


定期的な体力測定の重要性

自分の現在の筋力・体力を知る方法は、体力測定が一般的です。体力測定は現在の状態を把握し、同年代の人と比較、評価することで今後引き起こりそうな体力的問題を予測することが可能です。体力測定は横浜市スポーツ医科学センターでも行われており、スポーツ版人間ドックSport Program Service（以下SPS）（図3）という医学的検査とセットになった体力測定を平成10年の4月より実施しています。このSPSでは、平成28年度までに男女合わせて1万人以上の方が受診し、その中で複数回受診している方は12％程度です。受診された方からは、「1年に1回受診しているが、自分がこの1年間運動をがんばった結果が数値で見られるため、次の目標が見えてくる、運動意欲が掻き立てられる」などのお話を頂いています。

このように定期的な体力測定は健康の維持・増進に関して非常に重要な要素を

図2　平均寿命と健康寿命（2016）



お客様のイメージを　色とカタチに。
印刷・制作物のご用命はキャスメディアへ。お気軽にご相談ください。
CAS MEDIA www.cas-m.co.jp

印刷	加工	WEB	広告
□名刺　□ポスター □封筒　□フライヤー □はがき・ポストカード □シール・ステッカー □挨拶状・喪中はがき	□ラミネート □パネル □看板・のぼり □ノベルティ	□ホームページ制作 □バナー広告制作	□フリーペーパー企画・制作 □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。お気軽にお問合せください。

専任デザイナーが作成　低コスト　短納期　小ロットOK!　地図・ロゴ作成　フォトレタッチ画像修正　名刺用紙サンプル無料送付

☎045-664-5530
fax045-664-2881
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（なかた） 周兵（しゅうへい）

第23回 疲労に対するコンディショニング(2) 栄養補給

今回のテーマは栄養補給です。前回は、疲労に対するコンディショニングとしてアイシングを紹介しました。その他にも、疲労した筋肉をマッサージするなど、身体の外からのアプローチは当然必要ですが、身体の中からのアプローチも大切なことです。

筋肉は運動によってたくさんのエネルギーを消費しますから、十分に栄養補給が行われないとエネルギーが不足するばかりか、筋肉が分解されて痩せてきてしまいます。一般的に、筋肉の栄養といえばプロテイン(タンパク質)と思われる方も多いかと思います。もちろんタンパク質は、運動によって傷ついた筋肉の修復に重要な役割を担いますので、運動後には十分摂取する必要があります。しかし、運動によって消費するエネルギーは筋肉中のグリコーゲンが主です。ですから、運動後にはできるだけ早く(2時間以内)グリコーゲンのもととなる、炭水化物を摂取するように心がけます。

ビーコルが戦っているB.LEAGUEでは2日連続で試合を行うことが多いため、1試合目の試合終了から2試合目の試合開始までの短い時間で、素早く回復することが不可欠となります。選手たちは、試合が終わったら疲労困憊で食欲がないこともあります。そのため、筋肉のエネルギーを回復させるためにオニギリなどを食べて、翌日の戦いに備えています。

スポ医科情報 スポーツ版人間ドック(SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。検査結果はすべてその日のうちにお渡しし、その結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスを行います。

あなたの健康・体力づくりをサポートします

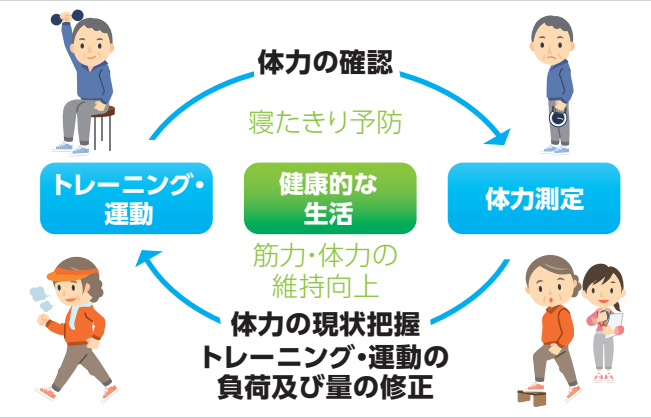
料金 15,000円(横浜市民)・17,000円(市外)
TEL 045-477-5050
URL http://www.yspc-ysmc.jp/

図3 スポーツ版人間ドック(Sport Program Service)

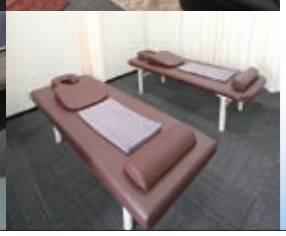
持っています。体力の減少や足腰などの運動器への障害により生活に制限がかかってしまうと、生活の質を下げる大きな要因となります。

ロコモを予防し、健康寿命を延ばすためには、自身が現在の体力や運動機能を把握し、体力低下の兆候を知り、それを防ぐ対策を常に講じる必要があります。図4のようにトレーニングや運動の量および、負荷を体力測定結果からその都度修正することで、より効率的かつ安全に筋力・体力を維持向上させ、快適かつ自立的に日常生活を送ることが可能になるでしょう。定期的な体力測定は、健康診断と同様に生活の質を向上させ、健康的な生活を送る上で必要不可欠なものなのです。

図4 トレーニング効果の確認



整体 創心 ～SOUSHIN～



整体 60分 4,000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

●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

戸部駅徒歩2分。横浜駅徒歩15分。