

第3回 あなたは「正しく」運動をしていますか

リタイア組の中には、しっかりとウォーキングをしたり、ジムに通われている方も多いでしょう。一方で「運動は苦手、きらい」「医者には運動をしろ、とされているがなかなかねえ」という人、あるいは「運動が必要なことはわかっているが時間も金もなくて」という方もおられるでしょう。

高齢者にとって、一人一人の行動様式がこれほど異なる分野はあまりないかもしれません。

そこで皆さんへの質問です。日常でこんなことをしていないでしょうか。

- ・すぐ近くのスーパーやコンビニに行くにもつい車を使ってしまう。
- ・駅では意識せずエレベーターやエスカレーターに乗ってしまう。
- ・楽なので電動自転車を買って、使っている。
- ・コロナのこともあり、通販利用が増えた。

もちろん個人によって様々な事情があり、止むを得ないケースもあるでしょうが、これらの例をチェックしてみるだけで、気づきがあると思います。運動といっても、「さあジムに行くぞ」とか「さあ歩くぞ」と息込まなくても、日常生活のちょっとした工夫でいくらでも体は動かせるのです。お金と時間は必ずしも要りません。

自分で料理をすることの効用に前回触れましたが、キッチンに立つとき「かかと落とし」をしながら、料理をすれば、時間を有効に使って、骨の強化に役立ちます。

このようにさまざまな家事が運動になります。中でも拭き掃除など普段使わない筋肉を使えることができます。

運動量(=カロリー消費量と運動)は瞬間的な運動強度(メッツ値で表される一別稿)×時間で算定できますが、今あげたような家事は案外時間がかかるので、結果的にかなりの運動量になります。

買い物も同様で、ちょっと時間をかけて、都心の繁華街に行ってみるのはどうでしょうか。歩くことだけではなく脳も様々な刺激を受けて活発化します。私も偉そうなことは言えず、つつい通販で済ませてしまって、繁華街には足が遠のきがちです。たまに出かけると疲れるので、これではいけないと思っています。

運動といえば、代表的なものがウォーキングで、よく「私は毎日1万歩歩いているから大丈夫」と言われる方が多いのですが、この考え方には落とし穴があります。

ウォーキング自体は、歩くスピードにもよりますが、残念ながらカロリー消費量は少なく、また舗装された平坦な道を歩いているだけでは、筋肉への負荷も少なく、十分な筋肉量が維持できるとは限らないのです。

これを補完するのがインターバルウォーキングで、速歩きと普通のペースを交互に繰り返すと筋肉が鍛えられます。また屋内ではどこでも簡単、かつ短時間で出来るスクワットは非常に有効です。

特に運動を意識しなくても、ボランティア活動や趣味の集まりなどで、外出をすれば自然に歩行数は増える、ということもあります。要は運動の種はどこにでも転がっているということですね。

以上