

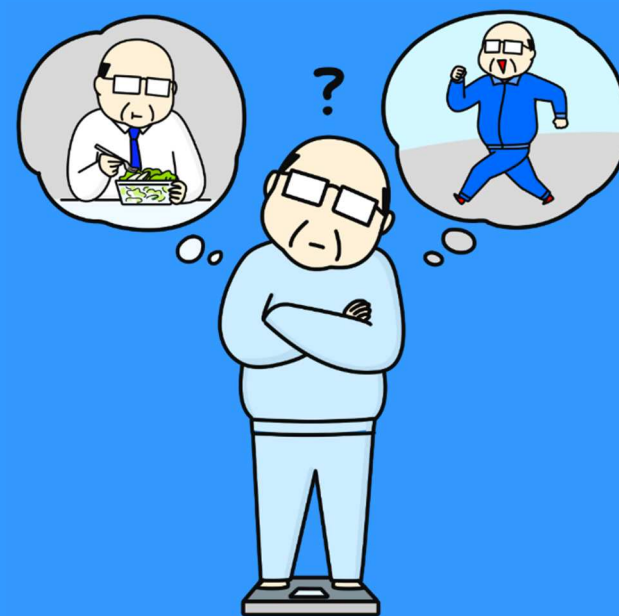
理事長コラムシリーズ “健康維持のために今できる事”

第3回 令和8年（2026年）7月

「がん、心血管疾患、認知症、転倒骨折予防のためにまずウォーキングからはじめましょう！」

今月は健康増進、疾病予防の観点から運動身体活動についてお話ししましょう。身体活動量が多い人、運動をよく行っている人は、総死亡、心疾患、脳卒中、生活習慣病（高血圧、糖尿病、肥満）、骨粗しょう症、大腸がん、うつ、フレイル（※1）の「り患率」や死亡率が低いことが知られています。高齢者において歩行等の日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果がある事も知られています。

※1：加齢により筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の中間（「虚弱」）になった状態



運動には酸素を体に多く取り込む有酸素運動（ウォーキング、ジョギング等）、筋力トレーニング、バランス運動、柔軟運動があります。今特に運動していない人はまず手軽なウォーキングから始めてはいかがでしょうか？

図1：健康づくりのための身体活動・運動



1. 有酸素運動



2. 筋力トレーニング

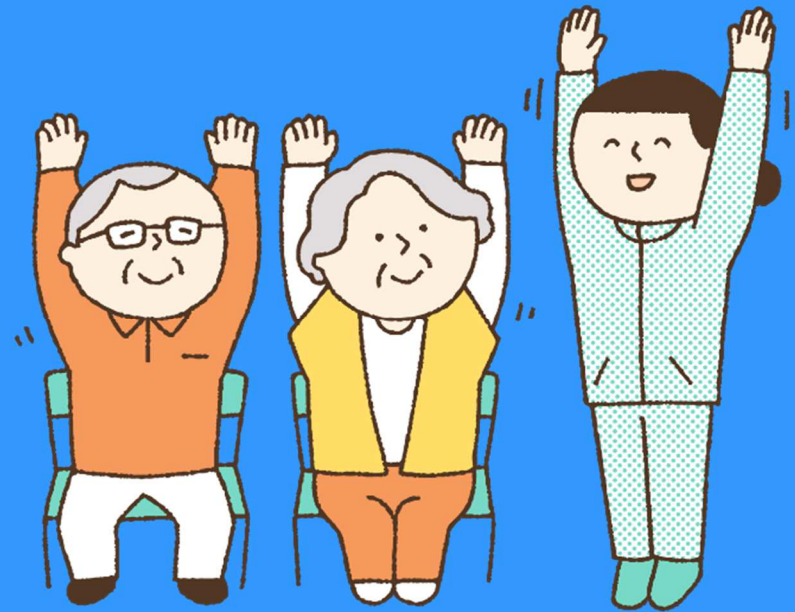


3. バランス運動



4. 柔軟運動

1回30分高齢者は早足で歩く、中年者はジョギングやランニングを行い、息が弾み汗ばむ程度の運動から始めるのが良いと思います。週2回以上行うことが健康増進に役立ちます。また、睡眠の質の改善にも役立ちます。次に筋力トレーニング、これはジムで器具がある方が行いやすいですが自宅でもスクワット、椅子からの立ち上がり運動、つま先立ち運動等を行うことができます。筋力トレーニングはフレイルの予防に有効です。



次にバランス運動ですが片足立ち10秒ずつ、四つんばいバランス運動(四つんばい姿勢から右手左足を上げて10秒間静止する。左手右足も同様に行う)等があり、バランス機能を保ち転倒予防に有効です。最後に柔軟運動ですが、有酸素運動や筋力トレーニングの後で筋肉が温まった状態で行うのが効果的で、ラジオ体操や部位別のストレッチ(太もも裏等)があり、腰痛や肩こりの予防に有効です。



厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では成人では1日8,000歩、高齢者では1日6,000歩以上の歩行を推奨していますので、日常生活における活動量の具体的な目標としてはいかがでしょうか？

以上の内容を整理すると日々の活動量としては1日8,000歩以上、週2回以上は30分ジョギングあるいはウォーキングを始めるのがいいと思います。筋力トレーニング、バランス運動、柔軟運動も週2～3回以上取り組むのが良いと思います。



では現在67歳の筆者はどうしているのか紹介します。普段は万歩計はつけていないのですが、週2回ジムに通い、30分のウオーキングと各部位の筋力トレーニング(あわせて30分以上)行っています。40歳台は時速10キロで30分走っていたのが50歳代で時速8キロに低下し60歳代半ばからは時速6キロの早足歩行がやっとになりましたが、続けています。



減量に役立っているのと運動後の気分爽快感(恐らくうつ予防に役立っていると思います)と運動した日によく眠れること、そして運動した日のビールの美味しさが運動に取り組むモチベーションを高めています。できる限り長くウォーキングを続け、健康を維持したいと思っています。次回は体重についてお話ししましょう。肥満、痩せすぎは要注意です。

