

運動の秋！ 心身の健康のために運動をしましょう

原 友紀（保健管理センター 整形外科 講師）

運動はカラダによい…そんなの誰でも知っています

私たち日本人は自発的に運動を行わなければ過食と運動不足により心身の健康が損なわれるかもしれない環境にあります。そのため健康増進・疾病予防のために運動を推奨することは国家のプロジェクトになっています。しかし学生生活はいろいろと忙しい！また20代の若者にしてみれば健康増進のために運動がよいという考えは実感しにくいものでしょう。一方で20代は効率よく体力を充実させることができ、より高度な技術を要するスポーツにも挑戦できる絶好の時期なのです。日頃、運動不足かもしれないと思っているあなた！秋空の下、なにか運動を始めませんか？

どんな運動を？どれくらいの量？

ひとつの指標として厚生労働省の「健康づくりのための運動指針」をご紹介します。これは生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症など）やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防を目的とした身体活動量の目標を定めたものです。若いみなさんにしてみれば最低限確保してほしい運動量と考えます。少し難しい話になりますが、提唱されている活動量は「週23エクササイズ（メッツ・時）の運動および生活活動そのうち4エクササイズは活発な運動を行う」とされています。メッツ（Mets）というのが運動強度の単位で座位安静時の何倍に相当する運動強度かを表します。それに運動時間をかけ合わせてエクササイズ（運動量）とします。「健康づくりのための運動指針」はホームページ上で公開されており、どのような活動・運動が何メッツに値するか、また自分の現在の活動量がどのくらいかを計算することができます。そのほかに現在の体力・持久力・筋力の評価の指針が示されており、個人に合わせた身体活動量の目標が設定できます。

では、実際にあらたに運動を始めるときの注意点ですが、もし何か治療中や経過観察中の病気があるときは必ずかかりつけの先生か保健管理センターに相談しましょう。予知せぬ疾患のスクリーニングには定期的な学生検診の受診でよいでしょう。必ずWarming upをしましょう。軽いジョギングで体温を高め、呼吸や循環を運動に適する状態にします。筋肉や関節のストレッチを行い、筋の緊張を緩め

ましょう。具体的方法がわからない場合はラジオ体操でもよいでしょう。運動時の筋張力が増大し、スポーツ障害の予防に繋がります。今日からでも取り組みやすいいくつかの運動について具体的な運動量をお示しします。ウォーキングは速歩なら1時間、やや大股で歩きましょう。ジョギングは個人の能力に応じて（心拍数50%増程度の強度からはじめましょう）20～40分、週1～2回の休息日を設けましょう。適した靴を履き、アスファルトより土や芝の上を走る方が足への負担は軽くなります。水泳・水中運動はエネルギー消費量が高く、関節に負担をかけず全身運動ができるのでやせたい方にお勧めです。ゆっくり泳ぎや水中ウォーキング、アクアビクスなどの有酸素運動として30分程度が目安です。レジスタンストレーニングはいわゆる筋トレですが、軽い負荷で反復回数を多くするのがよいでしょう。最大筋力の40～60%で15～20回を1セットとして7セットもしくは7種類程度が指標です。呼吸法を意識するとより効率がよくなります。ダンベル体操やバランスボール、ヨガなどは正しい方法を習得すれば自宅で好きな時に行えるので取り組みやすいでしょう。もちろん機会があればもっと強度・難度の高い球技やウォータースポーツ、スノースポーツに挑戦してほしいと思います。

個人的には…

学生のみなさんにこうやって運動を勧める当の私は何かやっているのか？学生さん同様、教員もなかなか忙しいのですがその中でとりついたのはやはり時間を問わず自宅でできる運動です。商品名を出すのは反則かもしれませんがWii Fit™。運動強度の単位Metsが使用されており、運動量の計算はもちろん消費カロリーも表示されます。画面に出てくるトレーナーが励ましてくれたり、毎日運動を続けていないと注意されたりするので継続しやすいと思います。そのほか家族より少し早く起きて一人でヨガをするのが気に入っています。朝、ストレッチ効果の高い運動を行うことで日中も姿勢よく体も軽い気がします。ヨガは精神的リフレッシュ効果もあります。とくに休日は運動するよう心掛け、子供たちと水泳に行ったり、ボールを追いかけたり、十分とは言えませんがなんとか工夫して運動を行っています。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415