

B3-09

より良い運動習慣を身につけるために

中高齢者における運動効果を考える。

～運動によって変わること、変わらないこと、気をつけること～

石井博之(杏林大学)

私は主に身体障害者の機能改善と社会復帰の支援をおこなう理学療法士という職に就き、今は中高齢者を対象に健康で充実した生活を過ごすための健康寿命延伸プログラムに取り組んでいます。しかしそれまでには自分自身も健康を害する失敗経験があり、その後の試行錯誤の経験を理学療法士として活かしたいと考えています。

学生中に私はタイに旅行した際に農村部で暮らす人々の生活に感銘を受け、その後社会人となってから発展途上国で主に「地域で暮らす障がい者の生活向上」の活動を行ってきました。それぞれの国では素晴らしい人々との出会いがあり、私にとってかけがえのない経験となりました。またそれぞれの国の食事があまりにもおいしく、またみんなで食べる食事が楽しかったこともあり、年を重ねるうちに体重が徐々に増えてしまいました。それに伴い、健康上の問題も危惧されるようになりました。そこで中東のヨルダンに赴任した時にラマダン（イスラム教の断食月）であったために周囲の人々が断食していたので、それに合わせて食事制限によるダイエットを実施、体重を落とすことに成功しました。しかし帰国後に見事にリバウンド。かえって太ってしまいました。この時の食事制限によるダイエット、滞在中の運動不足も手伝って体力と筋肉量を減らし、その結果基礎代謝量も低下させてしまったことが原因と考えられます。

「太った体も愛嬌では？」と都合良く考えましたが、肥満は脳卒中や心臓病だけでなく、睡眠時無呼吸症候群や関節疾患、腰痛など様々な問題を引き起こすこととなります。加えて内蔵脂肪の増加が更に前述の問題を助長することとなります。また我々は日常生活の中で筋肉量の維持を意識した生活をしないと、30歳頃をピークに徐々に筋肉量は減っていきます。その原因は日常の運動量が徐々に減っていくことや食事の嗜好性の変化などが挙げられます。

そこで肥満傾向を改善するためには、筋肉量を増やして基礎代謝を上げることがリバウンドを防ぎ、日常での食生活と運動を楽しむきっかけとなると考えました。しかしもうすでに自分は若くなく、元々あまり運動をこななかった自分が本当に効果的な運動を始められるのか、また継続できるのかという不安がありました。そこで自分なりに中高齢者の運動効果などを調べ、日常生活で実践してみました。その中で運動負荷（運動の強度や量）を調整することが大切であること、日常生活での運動に多様性を持たせること、一人一人に合った運動プログラムを設定すること、そして何よりも運動を楽しむことが大切であると実感しました。

その後私自身は健康を取り戻ただけでなく集中力や活力が高まり、更には自転車ロードレースを趣味とし、競技会にも参加するようになりました。そしてこの経験を活かし、地域貢献プログラムとして「健康寿命延伸のためのスポーツ機会提供プログラム」を実践しています。

今回はこれらの経験から中高齢者の運動効果や運動時のリスク管理などを理解することで、より良い運動習慣を身につけ、より活力ある生活を送るためのアイデアをお話したいと思います。

PROFILE

石井博之(杏林大学・保健学部 理学療法学科 教授)

2007年国際医療福祉大学大学院後期博士課程修了。1990年神奈川県リハビリテーション病院に理学療法士として勤務。1993年青年海外協力隊としてマレーシア国サラワク州政府社会開発省福祉局に赴任。1999年JICA（国際協力機構）青年海外協力隊調整員としてマラウイ共和国事務所に赴任。2002年国際医療福祉大学理学療法学科助手。2004年JICA専門家として中国首都医科大学理学療法学科に赴任。2007年JICA専門家としてヨルダン・ハシミテ王国に赴任。2010年杏林大学 現在に至る