

近畿大学公開講座 2007

アンチエイジングセンター開設記念特別講座

講演要旨

佐川和則

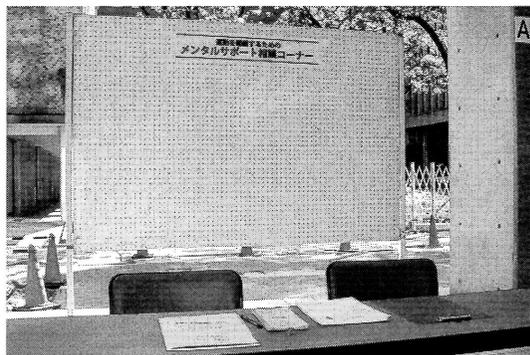
健康は歩いてやってくる ～高齢社会を生きぬくためのウォーキングのすすめ～

わが国は高齢化が進み、高齢者人口が増えている。加えて運動不足や食習慣の悪化など、ライフスタイルの変化が生活習慣病の増加を招いている。生活習慣病の増加は、国民医療費や介護保険制度をも圧迫していることから、厚生労働省は個人が主体となった健康づくりを実質的に推進するために、「21世紀における国民健康づくり運動」（いわゆる健康日本21）を展開し、2003年5月にはその理論的根拠となる「健康増進法」が施行された。2006年には「健康づくりのための運動基準2006」および「健康づくりのための運動指針2006」を発表し、広く国民に生活習慣病罹患リスクを低下させる運動量を明示した。さらに2008年度からは、メタボリックシンドロームの概念を導入し、医療保険者が40歳以上75歳未満の加入者に対し「特定健診・特定保健指導」を実施することにより、糖尿病等の生活習慣病およびその予備軍の減少をめざすことになっている。厚生労働省の標語「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」が示すように、介護予防に重点を置いた厚生労働施策では運動の重要性がさらにクローズアップされている。

介護が必要とされる状態に至る原因で一番多いのは、脳血管疾患であり、ついで高齢による老衰、転倒・骨折とつづく。脳血管疾患の予防にはウォーキングなどの有酸素運動が有効であるが、転倒防止につながる運動としては運動強度が低いことが指摘されている。



骨密度測定コーナー



メンタルサポート相談コーナー

ウォーキングはいつでもだれでも手軽にできる有酸素運動として、その実施人口は近年増加の傾向にある。普通歩行のスピードは分速70m程度であり、この時の運動強度は約3メッツである。

平均的な体格の人が一日一万歩歩くと総消費エネルギーは約 300kcal となり、運動不足解消のための運動量としては十分な量となる。しかしこの程度の運動強度では速筋線維の動員は少なく、加齢にしたがって生ずる歩行能力の低下をくい止めることはできない。骨格筋線維は加齢により、その数が減少するとともに速筋線維の選択的な委縮が起こるからである。したがって、生活習慣病の予防のほか転倒防止や骨粗鬆症の予防効果を得ようとするのであれば、いくぶん速い速度での歩行に加えレジスタンストレーニングなどの速筋線維を刺激する運動が必要となろう。



講演の終わった佐川先生

注) 健康スポーツ教育センターは、アンチエイジングセンター開設記念特別講座にあわせ、骨密度測定とメンタルサポート相談を実施した。