

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(35)

平成 27 年 8 月 28 日

村山 章

やっと猛暑が峠を越しました。今年も暑い夏でした。地球温暖化は確実に進んでいるようです。私たちの体は環境に順応するようにできているようですが、今年の夏は、熱中症で救急搬送された方が四万人以上、死者も百人以上で過去最高のようです。

運動不足がさまざまな生活習慣病の原因になっているのは明らかですし、体を動かすだけではなく体を鍛えるための運動も考えましょう。

マラソンの代表的なトレーニングに、短い距離を走ったあとにジョギングで息を少し整え、すぐに短い距離を全力で走る練習を繰り返す「インターバル走」というのがあります。たとえば 1 km を 4 分半で走り、そのあと 200m をジョギングします。それを 5 本繰り返します。マラソンのタイムをよくするにはこの「インターバル走」が必須で、大きな効果があります。

先日の読売新聞の「医療ルネッサンス No. 6128」に、「きつめの運動」というタイトルでうつ予防と心身の健康維持のための「インターバル速歩」が載っていました。ゆっくり歩きを 3 分続けたあと、その人にとって、ややきつい速度で早歩き 3 分。これを繰り返し、30 分歩くそうです。25 地区約 500 人が、この 5 か月間のインターバル速歩を実行したところ、血圧、血糖、肥満が改善した人が多く、この運動を行わなかった人と比べ、実施期間中の医療費を 2 割抑えられたとのこと。また中高年 717 人を対象にした調査で、明らかにうつ傾向と出た 2 割の方々も、5 か月後には多くの方の心が健康な状態になったそうです。このように効果が出るのは、凄いことです。

弱い運動を間に挟むことで、きつめの動きを長く続けられるとのことですが、間のゆっくりとする時間で気持ちの切り替えができ、動きにメリハリが出る効果があるのでしょうか。当社も「インターバルタオルたたみ」の実験をする価値があるかもしれません。

体を動かすだけではなく、体を鍛える考え方も大切と痛感いたします。