

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(31)

平成 27 年 4 月 28 日

村山 章

「健康寿命」とは介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間だそうです。寝たきりになれば周りに迷惑をかけますし、医療費もかさんできます。厚生労働省では「+10（プラス・テン）から始めよう！」と、今より 10 分多く体を動かす生活を進めています。このコラムの(18)でも申しあげましたロコモティブシンドローム(運動器症候群)を少しでも減らそうという対策ですね。人間の体は使わなければ退化します。運動器の骨も筋肉も古くなった部分は分解され、体外に出され、新しい体が作られます。これが「新陳代謝」で、骨が生まれ変わる期間が一番長く、確か約 3 か月間周期だったでしょうか。約 60 兆個の細胞でできている人間の体は、日々細胞分裂が行われ、古い細胞が新しい細胞に入れ変わっているのです。ただし、新たに作られる部分は必要に応じた最小の量だそうです。ここがポイントです。新たに作られる骨や筋肉の量は、日頃使われる運動器の量までに限られるそうです。考え方を変えれば、無理をしないで体を鍛えればその分、体は以前より強くなるという理屈にもなります。

肉体的にラクをすることが幸せだと思われていた時代はとうに終わっています。また腰痛などで体を安静にして動かさないでいると、腰痛が改善されないだけではなく悪循環が始まります。立ちっ放しの仕事の方は背中を曲げる運動、座りっ放しの仕事の方は反る運動で痛みが軽減されます。運動で血液がより多く流れるために痛みが取れるというメカニズムが働いています。いずれにしても、動かして当たり前前にできている体を動かさないとロクな結果になりません。

30 分フィットネスやホットヨガなど、最近、スポーツクラブではさまざまな種目ができています。弊社は社員に月間 1,000 円の会費援助をしています。皆さんも大いに体を鍛えましょう。

ロコモ予防で最も効果的なのはやはり、一生継続できるスポーツをもつことだと思います。