

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和5年2月27日
#健康管理士 村山 章

年を取るとしみじみ「筋トレに勝る脳トレなし」を実感いたします。30年以上前は、運動系の人間は文化系の人間にバカにされていた記憶があります。東京大学の石井直方教授によれば2000年以降は日本をはじめ多くの先進国で高齢化が著しく進み、今は筋トレブームのようです。「筋肉量が少ない人は寿命が短い」という傾向が発表され、日常的な活動量が多い高齢者と少ない高齢者を比べると、明らかに認知症の発症率も違うそうです。筋肉が動くこと自体が、脳に直接的に影響を及ぼしているそうです。元々、私たち人間の体は、長い歴史のなかで動いて、運動をして今に至っています。原人が走り出したのは200万年くらい前とのことです。走った方が獲物を捕まえやすかったでしょうし、健康になるなど色々よいことが起こることに気づいたのでしょう。

約300年前に始まった産業革命は蒸気機関の発展を促し、車や電車、飛行機などの移動手段の発明に結び付きましたが、逆に人間は積極的に運動しなくなりました。こうしたプロセスを経て現在に至り、運動の必要性が改めて見直されているのだと思います。

心理学からみた幸せについて調べると次のような効能が挙げられています。①[運動でストレス耐性が上がる]週3~4回1時間くらいの早歩きをすすめています。②[運動で太りにくい体質になる]ランニング、水泳などの有酸素運動をすすめています。③[運動で集中力が上がる]長期間の運動をすすめています。④[運動で記憶力が上がる]週3回、40分の早歩きをすすめています。⑤[運動で性格がよくなる]運動習慣のある人は神経質、皮肉屋などの性格の人が少ないそうです。

このように、運動が脳に与える驚くべき効果はまだまだたくさんあるようです。最後に紹介するのは「運は、動より生ず」という言葉です。大いに体を動かし運動をして、健康寿命を延ばす競争をしましょう。そして世界の見本となる日本を実現しましょう。