

中高年者に対する運動のススメ



姫路市医師会スポーツ医学委員会 段 秀和

人は加齢に伴い体力が低下し、筋肉量の減少や心肺機能の低下が生じてきます。さらに運動をしない状態が続くと、これらの低下が進み骨は脆く関節は硬くなります。このような状態になると、軽い運動でも動悸や息切れ、足がだるくなるなどの悪循環に陥り日常生活にも支障が生じてきます。一方、運動を行う事で、筋肉や心肺機能が刺激され体が運動に慣れていき運動能力の改善につながります。50歳までの体重変化は脂肪量が大きく関与しており、脂肪量の増加はメタボリック症候群の一因となります。予防としては有酸素

運動が有効であり、歩行・ジョギング・自転車・水泳などの負荷量の強弱が少なくマイペースで会話をしながら続けられる運動が適しています。

また、50歳以降では筋肉量が減少し運動能力も低下します。特に下肢の筋力低下は変形性膝関節症を助長するため、筋力トレーニングを行うことも必要です。さらに筋肉量を維持することは代謝をよくし糖尿病など生活習慣病の予防としても効果的です。

このように高齢になっても豊かな日常生活を過ごすには、生涯運動を続け体力を維持することが大切です。しかし、中高年になると整形外科的、また内科的な疾患が潜んでいる可能性もあり注意が必要です。そのため、安全に運動を行うためにも医師や理学療法士の指導のもと個々に適した運動方法や強度を知ることが重要です。運動をしているが不安な方、運動はしたいが持病があり悩まれている方は、一度医療機関で相談してみてください。