



スポーツコーナー

春です。さあ、運動しましょう。



千葉県医師会
健康スポーツ医学研究委員会
なかむら まさと
中村 真人 医師

春になり、気候が暖かくポカポカしてくると何となく体もウキウキして思わず運動したくなります。色とりどりの花に誘われてのウォーキングも楽しいものです。

運動は、健康の維持増進や病気の予防に必要ですし、生活に潤いを与え人生を楽しくしてくれます。しかし、運動には運動時の過剰な血圧上昇・不整脈・狭心症・心筋梗塞・運動後低血圧・喘息や食物アレルギーなどの誘発・緑内障の悪化・眼底出血の進行・腎機能の低下・糖尿病の悪化・低血糖・

関節炎や外傷など筋骨格系の傷害・オーバーユース症候群など、様々な落とし穴が潜んでいます。運動は諸刃の刃です。ですから、運動を始める前に以下の4つに注意しましょう。

- 1 目的をはっきり。
- 2 ライフプランを持つ。
- 3 己を知る。
- 4 どのような運動をどのくらいしたらよいか。

よいか。

例えば、目的が健康増進やメタボ対策なのか。趣味を広げ、運動を楽しむたいのかなど、はっきり目標をもつと良いでしょう。さらに、ライフプランを考えながら決めていくと良いでしょう。例えば、70歳になってもスキーやテニスをしたい。75歳になっても山登りをしたい。80歳になってもアクティビにウォーキングをしたいと思えば、その目的に従ってではどうすれば良いのかということになります。もし40センチの高さの椅子から片足で立ち上がる事が出来ない40歳の方が、元気で動き回れる60歳になることは到

底不可能です。その方が60歳になったら、運動どころか転倒予防教室に通って頂くか、要支援の判定が待っているでしょう。

次に己を知るですが、自分の体力と病気がないかを知ることが大切です。狭心症の為に死に至ることもあるし、脚力不足と悪いウォーキングフォームの為に膝や腰など思わぬ運動器障害を引き起こし、却って健康を損なうこともあるからです。ですから、アクティブミドル・アクティブシニアは医療機関で、どのような運動を、どのくらいの強さで、どのくらいの頻度でやると良いのか相談して下さい。そして、安全に楽しく運動を始めましょう。

