

ジョギング・ランニングの効用

近年メタボ、ロコモ、フレイルなど生活習慣病に対する治療、管理に関心が高まりつつあり、その対策として、中・高年の運動療法が重要な位置を占めるようになっております。厚生労働省から健康づくりのための運動基準が示されており、具体的には健康づくりをする人は、毎日8,000～10,000歩の歩行を、運動を主体とする人ではジョギングなど毎週約35分間を目安としております。ジョギング・ランニングは有酸素運動で、特別な準備の必要なく、手軽に行え、いろいろな効用が見込まれます。

ジョギング・ランニングの効用

①	精神的効用	ストレス解消、ランナーズハイ(走り続けたある時点で、脳内のβ-エンドルフィンの作用により、快感・恍惚感が生じる)
②	体力増進	筋力、持久力、敏捷性、バランス感覚のアップ、心肺機能強化(参考:下図)
③	骨密度の増大	骨粗鬆症、骨折の予防
④	免疫学的効用	風邪などに罹りにくくなる
⑤	脂質異常症(高脂血症)の治療	虚血性心疾患の予防
⑥	減量に効用	肥満の解消効果(生活習慣病:脂質異常症(高脂血症)、糖尿病など)



ジョギング・ランニングは習慣づけることが大切で、最初は鍛錬と思って走りますが、ゴール後は達成感が生まれ、次へのモチベーションにつながります。慣れて来ると徐々に楽しみに移行して来ます。ランニングウェアやランニングシューズの用意は気分を高めます。走る場所、時間は、予めある程度決めておき、目標を定めて行うようにします。まずはコース選びが必要で、できれば公園などの走り易い場所を選び、体力に応じて、2km,3km,5km,10kmなど距離を設定します。また、熟練してくると、ジョギングからランニングへなど、徐々に距離・スピードを拡大して行きます。ランニング中は腕振りが大切で、自分の目の横あたりまで、高く振ることにより、前傾姿勢が減少されます。坂道の上がりではやや前傾姿勢を強め、強く振るよう心がけます。途中は景色を見ながら、残り距離を考えながら、また、考え事をしながら行くと、知らないうちに距離を踏んでおります。それぞれの状況に合わせて、楽しみながら走ることが、いろいろな効用に結びつきます。頑張ってください。

図：全身持久力の指標となる最大酸素摂取量 (VO₂ max) の年齢による変化

