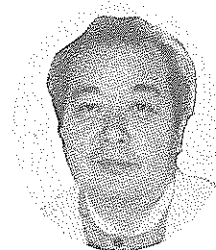


考える ○○○ (4) 健康づくり



適度な運動と疲労回復
柴田 元 (柴田外科院長)

昔は「疲れ」というと、全身的な動きの結果としての疲れでした。しかし、現在ではそういった疲労はスポーツ以外では非常に少なくなってきました。局所疲労、動かないための静的疲労、頭だけの精神疲労などが現在の疲労の特徴となっています。

全身の動きが減ると循環血液量も減り、そこで局所の筋肉だけに過大な負担をかけると必要な酸素が供給されません。一方、動かないということは、動かない筋肉のポンプ作用を失い、そこに凝りを生じます。精神疲労にも頭の使い過ぎがありますし、またあまり使わなくても刺激がどんどん加えられます。これがストレスです。

全身疲労が問題だった時代には、休むことによって疲労が回復されましたが、体を動かさなくなった現在では、体を休めることが休養とならず、かえって全身を動かすことが疲労回復になります。精神疲労、局所疲労、静的疲労でも全身がぐったりとなります。その回

復のためには、全身を動かすことにより動的な全身疲労に置き換えることです。マッサーや疲労回復の器具などもありますが、それだけではいけません。自分自身の力で体を動かすことが本当の凝りをとることとなります。体を適度に動かすことが疲労の予防法であり回復法です。ここで問題なのは動かすことと使うこととは違うということです。使うということは動いているようにみえても動かさないで使われる筋肉があり、局所疲労のもととなります。動かすということは、ラジオ体操のように筋肉のポンプ作用をきたし、疲労の回復につながります。

体操には、仕事や運動前に硬い体をほぐして柔軟性を持たせ心肺機能を高める準備体操と、仕事や運動で生じた特定筋群の凝りをほぐし疲れをとるための柔軟体操、そして、全身の機能を高め体力づくりとなる鍛錬体操があります。疲労の予防、回復には準備体操、柔軟体操をじゅうぶん行い、体力づくりには鍛錬体操が必要です。運動不足は呼吸器系、循環器系、

筋肉系などの機能低下を、すなわちスタミナの低下、筋力の低下、抵抗力の低下などをきたし、末梢循環器系の低下により血管壁への沈着物等を増し老化を早めます。更に柔軟性の低下、平衡機能の低下等をきたし、また代謝系に対して皮下脂肪の増大をきたし肥満につながります。運動はこれら諸機能の変化に対し好影響を与えます。酸素摂取量の増加、心拍出量の増加が心拍数の低下をきたします。また筋力も強化されます。特に持久運動は脂質代謝を高めます。更にこれら機能はほとんど影響のない状態でも、運動を持続することにより肩凝り、食欲不振、頭痛、不眠などの自覚症状が改善されることが多いのです。

運動には、動的運動(体重の移動があり歩く、走るなど)と静的運動(体重の移動のない等尺運動、ウェイトトレーニングなど)があり、これに柔軟性や調整力を高める体操を加えて、これらの組み合わせによって、より効果的な運動となります。

動的運動(例えば散歩、ジョギングなど)は、その目安として脈拍数を計ります。

百八十一歳年齢：強度の運動
百六十一歳年齢：中等度の運動
百四十一歳年齢：軽度の運動
とします。例えば五十歳の人では脈拍百三十を強度、百十を中等度、九十を軽度の運動の目安とします。

静的運動では、例えば肩凝り体操で手と手の押し合い、手と頭の押し合いなどを行う場合、呼吸を止めないで、持てる力の六割程度で五〜七秒間力を入れ、その後五〜七秒間完全に休める(これが重要)。これを繰り返して、いろいろな筋肉の運動を行うようにし、一回十五分ぐらいまでとします。

運動は健康づくりのための大切な要素ですが、だからといって疲れきったりしては、かえって健康を損ないかねません。そこで自分の年齢、体力にあった運動をする必要があります。一度にたくさん行うのではなく、時間的にも回数的にも徐々に増加し、更に長期間に継続することが必要です。また、時間、回数もこれだけと決めるにいつても、どこでも、一人でも行うことが重要です。

無理をしないで自分にあったスポーツや運動を選び、よりよい健康づくりを心がけましょう。

健康を 運動と

特集



生涯体育に水泳を 別役 勝 (体育指導委員)



現代の科学の進歩はとどまることを知らず、次から次へと新しい便利な機械、器具が発明され、家庭や職場で使われるようになりました。その結果、人は体の力を使うことが少なくなり、子供は肥満症、背骨の異常、骨折の多発など、成人では心臓病、糖尿病などの循環器を中心とする成人病で悩まされる人が多くなりました。

このため、余暇の増大ともあいまって運動不足を解消しようと、多くの人がランニング、水泳、

テニス、体操、ゴルフ、ゲートボールなどのスポーツやレクリエーション活動に精出するようになりました。これらのスポーツには、それぞれ特徴があつて、やっている人たちの体力や健康の増進に大きな役割を果たしていることは言うまでもありません。

その中でも、大衆のスポーツといわれる水泳には、どんな特徴があり効果があるのでしょうか。

(1)水の浮力や抵抗作用を利用する全身運動である。水中では浮力が働くため体重は二十分の一となる。したがって陸上運動のように自分の体重を両脚や両腕だけに負荷させることがなく、少ない力で体を移動させることができる。このためスピードを問題としない限り特別な体力を必要とせず、ゼロ歳から老人に至るまで、だれにでも容易に取り組める運動である。またスピードを加えることにより水の抵抗は大きくなり、身体各部の筋力、内臓諸器官の機能を高めることができるなど、自己の力に応じて運動することができる。

(2)有酸素運動になる。成人病を防ぐには血管や心臓の機能を高め、酸素の摂取量を多くすることが必要であり、このためにはある程度持久的な運動、すなわち有酸素運動(マラソン、サイクリング、水泳)がよいといわれている。

(3)医療的効果が大い。水泳はリハビリテーションとして利用され、特に病後やけがの後に、水泳による治療は広く行われている。心身障害者のためにも、体重負荷の少ない水中では不自由な手足も動かしやすいのである。また肥満児の運動としても最適といえる。

(4)水中で生命の安全を保障してくれる。水泳の技能を身に着けることはいうまでもないが、最近ではヨット、サーフィンなどの水上スポーツ、釣りなどを楽しむ人が増え水に接する機会が多くなり、水による事故者の数も少なくない。水泳ができることにより、これらの数も減少するものと思われる。

まだほかにも考えられると思いますが、とにかく水泳が生涯スポーツとして最適な運動であることは、お分かりいただけたと思います。一人でも、だれにでも容易に取り組める水泳、家族やグループで取り組めば、水に親しむ楽しさも倍加することでしょう。

視力障害のためゲートボールなどの球技にも見放され、椎間板ヘルニアの前歴を持ち、悩んでいる私ですが、水泳だけは自分の生涯スポーツとして続けていきたいと思っています。市内にも、こうしたグループの誕生することを念願しながら。

健康クイズ



- 問題：ごはん一杯分のエネルギー(約二〇〇キロカロリー)を消費するためには、何分間の歩行が必要でしょうか。三つの中から答えを選んでください。
- ①15分間 ②30分間 ③60分間
- 締め切り：2月28日
- あて先：〒783 南州市大坪甲二三〇一 南州市役所内環境保健課保健係
- 答えのハガキには必ず、住所氏名、年齢、職業、電話番号を書いてください。
- 賞品：正解者の中から抽選で五人に万歩計を進呈。
- 前回健康クイズ当選者発表
- 答え：④46位
- 当選者：四人(敬称略)
- 井上恭子(須石)
- 杉村千代子(片山)
- 竹村富美(長岡)
- 大村梅尾(前浜)