「イキイキとした健康勝利者を目指すために」

令和4年12月14日（水）　　土井　豊

１．はじめに

人は誰でも、健康で活力ある生活を送りたいと願っている。しかし、機械化、省力化が進んでいる今日では、運動不足を意図的に解消しなければ、これが原因で起きる疾病も多い。

今後共に元気で活動的に過ごしていくためにも、日頃からの『健康・体力づくり』が大切である。しかも今後は、身体的な健康・体力面のみではなく、精神的な面、すなわち充実感・達成感・幸福感といった心の健康増進までも包括した取り組みが必要であろう。

２．現代社会における健康阻害因子

Ⅰ．運動不足（⇔運動）

Ⅱ．栄養の過剰及びアンバランス（⇔栄養）　（　）は“健康の３本柱”

 Ⅲ．精神的ストレスの増大（⇔休養）

３．基本的な保健行動についての自己チェック

さて、現在のあなたは以下の項目のうち、いくつに〇が付きますか？

1．１日に７～８時間の適正睡眠をとっている。

　　2．朝食はほぼ毎日とっている。

　　3．余分な間食をあまりとらない。

　　4．適正体重を維持している。

　　5．定期的に適度の運動をしている。

　　6．過度の飲食（暴飲・暴食）をしないようにしている。

　　7．タバコは吸わない。

４．運動不足の影響（「ベット・レストの研究」の結果を含む）

もしも私達が全く運動しないでいたとしたら、私達の身体はどうなるのでしょうか？

　「全く運動しない」ということは、「全く身体を動かさない」ことであるから、それによって身体がどうなるかを明らかにできれば、逆説的に運動の効果を知る手掛かりが得られる。

 『ベッド・レストの実験』と呼ばれるものがある。その主な結果は、以下の通りである。

・尿中窒素の排泄量が増える＝身体、特に筋肉の蛋白質が減少⇒筋力低下

・尿中カルシウムの排泄量が増える＝骨の主成分であるカルシウムが減少⇒骨が細くなる⇒腎臓や膀胱、あるいは尿路系に結石ができ易くなる…？

・心臓が一回り小さくなる⇒安静時の心拍数が増加⇒ちょっとした運動でも動悸がする

・肺の機能も低下する＝肺活量が低下⇒運動時の息切れ

・起き上がらせようとすると、気分が悪くなる＝血液循環調節機能の低下⇒立ち眩みし易い

・体重は殆ど変わらなかったが、体脂肪が増加＝筋肉が減って、皮下脂肪が増えた…

・初歩的な算数の暗算や記憶力等に関する正解率も低下した、等々。

５．科学的根拠に基づいた運動処方

　どのようにしたら『健康・体力づくり』になるのか？　ここに『運動処方』というものの考え方が必要になってくる。運動処方は、とりわけ以下の条件を勘案して作成される。

1.健康度（健康＋体力）レベル

2.運動の種類

3.運動の強度

4.運動時間

5.運動頻度など

６.『健康・体力づくり』の原則

『健康・体力づくり』の原則としては幾つかあるが、どれも関連性が大きいものばかりである。具体的には、1.過重負荷の原則　2.個別性の原則　3.漸進性の原則　4.全面性（全身性）の原則　5.継続性（反復性）の原則　6.自覚性（意識性・意欲性）の原則などである。

欲を言えば、「安全性の原則」や「有効性の原則」、「娯楽性の原則」等も付け加えたい。

７．健康法としての歩行、及び畳一畳運動のすすめ

『健康・体力づくり』の基本は、まず「歩く」ことであろう。「老化は脚から」とも言われる。呉々も今後は“失脚”にならないよう心掛けたい。

『骨』を強くするために必要な条件として挙げられるものは、①カルシウム摂取、②適度な日光浴、③運動の実践の3つである（『骨』を強くするための生活３ヵ条）。

したがって、今後の「転ばぬ先の杖（骨）づくり」のためにも、天気の良い日には日光に当たりながらの運動（散歩でも良い）を心がけ、骨量の維持・増進かつ脚筋力の維持に努めたいものである。これこそ、本当の**「転ばぬ先の『體』づくり」**であろう。

そこで私は、『畳一畳運動』（いつでも・どこでも・誰でも出来る「３でも運動」）をお勧めしたい。

８．終わりに（『健康多快』で“健康勝利者”を目指しましょう！）

個人にとっての『健康・体力づくり』は、その人にとっての楽しさづくり、生き甲斐づくりにも繋がると思われる。

願わくば、受講者全員が、多くの人たちから「あの人は見るからに健康そうだし、実に“イキイキ”生活している」「見ているこちらも元気になるようだ…」と言われるようになって頂きたい思う。

そして、「健康三快」（快食・快眠・快便）に、『快笑』と『快喜』を加えた「健康五快」、否、もっと『快』の多い「健康多快」に挑戦しつつ、共々に「イキイキとした健康勝利者」を目指して行きたいものです。

この度の『健康科学』の学習が、今後の皆様の“健康・体力づくり”を考えていく際の参考にでもなれば幸いである。

『畳一畳運動』の紹介



（おまけとして…）

時には「笑い」のあるリクレーションをいたしましょう。そして“腹から笑う”ことです。“腹から笑う”ことにより心身の健康が大いに促進される可能性がある…。

では皆さん全員で、リズム肩たたき、足踏み肩たたき、なでなでトントン、あっち向けホイなど…。