

中高年、運動で生活充実

スポーツ庁 昨年度調査

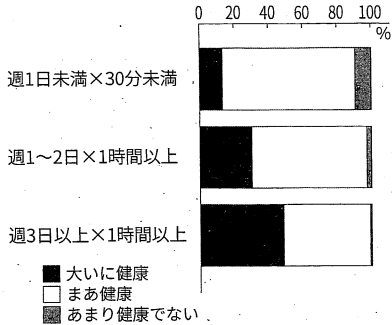
中高年世代で運動の頻度が高く長時間実施する人ほど健康で毎日の生活が充実していると感じることがスポーツ庁の調査で8日分かった。同庁は「個々の生活リズムに合わせて運動を取り入れ、心身の健康維持に努めてほしい」と呼びかける。

量多いほど「健康」実感

同庁は例年、「スポーツの日」にあわせて体力・運動能力調査の結果を発表する。2022年度は5〜10月、6〜79歳の男女約5万6千人に実施。握力や上体起こしなどの項目の結果を点数化し、運動の実施頻度なども調べた。

体力合計点は40代と70代の男女ともに「運動頻度が週1日未満で、運動時間は1日30分未満」より「週3日以上で1日1時間以上」といった頻度が高く実施時間が長い方が5〜8割高かった。健康状態が「大いに健康」と答えた40代男性は、運動頻度と時間が「週1日未満で1日30分未満」

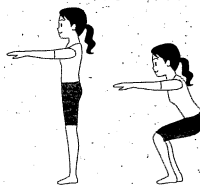
運動頻度が高いほど健康と感じる (40代男性のケース)



が12.9%と高まった。4%と3.7倍高くなった。週3日以上で1日1時間以上は48%。40代女性と70代男性は3倍、70代女性も2

スクワットの方法

- ①足を肩幅に開く
 - ②両手を前に出す
 - ③お尻を太ももと床面が平行になるまで下げる
 - ④お尻を元の位置に上げる
- ※③と④を体力に応じて繰り返す



ウォーキングのポイント

- 1日7000〜8000歩を目標とするのが効果的
- 1週間単位で目標をクリアすればOK。連続で歩かなくても大丈夫
- 階段を使うなど歩ける時に歩数を稼ぐ



週単位で目標歩数 散歩・筋トレで衰え防止 スクワット週3日

スポーツ庁の体力・運動能力調査で中高年の運動の重要性が浮かんできた。

「週1日未満で1日30分未満」とした40代男性の9.4%は「あまり健康でない」とした。40代女性も7.1%だが、週3日以上で1日1時間以上の場合ほぼ全員が健康だと感じていた。

日々の生活について「充実している」と回答した40代女性は「週3日以上で1日1時間以上」が42.0%で、「週1日未満で30分未満」(17.8%)の2.3倍となった。40代男性も2.2倍だった。70代も男性が1.5倍、女性は1.7倍と差が出た。

調査に協力した順天堂大大学院の内藤久士教授は「1998年と比較する

年をとっても体力的に衰えるのを防ぐにはどうすべきか。専門家に聞いた。筑波大学人間総合科学学術院の久野譜也教授(スポーツ医学)によると、筋肉量は40代から年1%ずつ減少し、70代になると20代と比べて半分程度まで減る。対策として教授はまず有酸素運動を挙げた。

「有酸素運動をすれば、脂肪燃焼によって中性脂肪が減り、血圧の改善にもつながる。心筋梗塞と関係がある動脈硬化の予防にもなる。」

代表例はウォーキングだ。1日7000〜8000歩の歩行が有効とされているが、連続で歩かなくても問題ない。1週間単位で目標を達成すればよく、曇り日や雨天は歩数が少ななくても別の日に調整すれば支障はない。「時間があれば階段を使うなど、歩ける時に歩数を稼いでおく」という

「充実している」と回答した40代女性は「週3日以上で1日1時間以上」が42.0%で、「週1日未満で30分未満」(17.8%)の2.3倍となった。40代男性も2.2倍だった。70代も男性が1.5倍、女性は1.7倍と差が出た。

調査に協力した順天堂大大学院の内藤久士教授は「1998年と比較する

年をとっても体力的に衰えるのを防ぐにはどうすべきか。専門家に聞いた。筑波大学人間総合科学学術院の久野譜也教授(スポーツ医学)によると、筋肉量は40代から年1%ずつ減少し、70代になると20代と比べて半分程度まで減る。対策として教授はまず有酸素運動を挙げた。

「有酸素運動をすれば、脂肪燃焼によって中性脂肪が減り、血圧の改善にもつながる。心筋梗塞と関係がある動脈硬化の予防にもなる。」

「週1日未満で1日30分未満」とした40代男性の9.4%は「あまり健康でない」とした。40代女性も7.1%だが、週3日以上で1日1時間以上の場合ほぼ全員が健康だと感じていた。

日々の生活について「充実している」と回答した40代女性は「週3日以上で1日1時間以上」が42.0%で、「週1日未満で30分未満」(17.8%)の2.3倍となった。40代男性も2.2倍だった。70代も男性が1.5倍、女性は1.7倍と差が出た。

調査に協力した順天堂大大学院の内藤久士教授は「1998年と比較する

年をとっても体力的に衰えるのを防ぐにはどうすべきか。専門家に聞いた。筑波大学人間総合科学学術院の久野譜也教授(スポーツ医学)によると、筋肉量は40代から年1%ずつ減少し、70代になると20代と比べて半分程度まで減る。対策として教授はまず有酸素運動を挙げた。

「週1日未満で1日30分未満」とした40代男性の9.4%は「あまり健康でない」とした。40代女性も7.1%だが、週3日以上で1日1時間以上の場合ほぼ全員が健康だと感じていた。

日々の生活について「充実している」と回答した40代女性は「週3日以上で1日1時間以上」が42.0%で、「週1日未満で30分未満」(17.8%)の2.3倍となった。40代男性も2.2倍だった。70代も男性が1.5倍、女性は1.7倍と差が出た。

調査に協力した順天堂大大学院の内藤久士教授は「1998年と比較する

年をとっても体力的に衰えるのを防ぐにはどうすべきか。専門家に聞いた。筑波大学人間総合科学学術院の久野譜也教授(スポーツ医学)によると、筋肉量は40代から年1%ずつ減少し、70代になると20代と比べて半分程度まで減る。対策として教授はまず有酸素運動を挙げた。

「週1日未満で1日30分未満」とした40代男性の9.4%は「あまり健康でない」とした。40代女性も7.1%だが、週3日以上で1日1時間以上の場合ほぼ全員が健康だと感じていた。

日々の生活について「充実している」と回答した40代女性は「週3日以上で1日1時間以上」が42.0%で、「週1日未満で30分未満」(17.8%)の2.3倍となった。40代男性も2.2倍だった。70代も男性が1.5倍、女性は1.7倍と差が出た。

調査に協力した順天堂大大学院の内藤久士教授は「1998年と比較する

年をとっても体力的に衰えるのを防ぐにはどうすべきか。専門家に聞いた。筑波大学人間総合科学学術院の久野譜也教授(スポーツ医学)によると、筋肉量は40代から年1%ずつ減少し、70代になると20代と比べて半分程度まで減る。対策として教授はまず有酸素運動を挙げた。

「週1日未満で1日30分未満」とした40代男性の9.4%は「あまり健康でない」とした。40代女性も7.1%だが、週3日以上で1日1時間以上の場合ほぼ全員が健康だと感じていた。

日々の生活について「充実している」と回答した40代女性は「週3日以上で1日1時間以上」が42.0%で、「週1日未満で30分未満」(17.8%)の2.3倍となった。40代男性も2.2倍だった。70代も男性が1.5倍、女性は1.7倍と差が出た。

調査に協力した順天堂大大学院の内藤久士教授は「1998年と比較する

年をとっても体力的に衰えるのを防ぐにはどうすべきか。専門家に聞いた。筑波大学人間総合科学学術院の久野譜也教授(スポーツ医学)によると、筋肉量は40代から年1%ずつ減少し、70代になると20代と比べて半分程度まで減る。対策として教授はまず有酸素運動を挙げた。

「週1日未満で1日30分未満」とした40代男性の9.4%は「あまり健康でない」とした。40代女性も7.1%だが、週3日以上で1日1時間以上の場合ほぼ全員が健康だと感じていた。

日々の生活について「充実している」と回答した40代女性は「週3日以上で1日1時間以上」が42.0%で、「週1日未満で30分未満」(17.8%)の2.3倍となった。40代男性も2.2倍だった。70代も男性が1.5倍、女性は1.7倍と差が出た。

調査に協力した順天堂大大学院の内藤久士教授は「1998年と比較する

年をとっても体力的に衰えるのを防ぐにはどうすべきか。専門家に聞いた。筑波大学人間総合科学学術院の久野譜也教授(スポーツ医学)によると、筋肉量は40代から年1%ずつ減少し、70代になると20代と比べて半分程度まで減る。対策として教授はまず有酸素運動を挙げた。

「週1日未満で1日30分未満」とした40代男性の9.4%は「あまり健康でない」とした。40代女性も7.1%だが、週3日以上で1日1時間以上の場合ほぼ全員が健康だと感じていた。

日々の生活について「充実している」と回答した40代女性は「週3日以上で1日1時間以上」が42.0%で、「週1日未満で30分未満」(17.8%)の2.3倍となった。40代男性も2.2倍だった。70代も男性が1.5倍、女性は1.7倍と差が出た。

調査に協力した順天堂大大学院の内藤久士教授は「1998年と比較する

年をとっても体力的に衰えるのを防ぐにはどうすべきか。専門家に聞いた。筑波大学人間総合科学学術院の久野譜也教授(スポーツ医学)によると、筋肉量は40代から年1%ずつ減少し、70代になると20代と比べて半分程度まで減る。対策として教授はまず有酸素運動を挙げた。

と、6〜19歳の男女ともほとんどの年齢で合計点が高くなった。握力とボール投げはいずれの年齢でも低くなった。20〜64歳をこ10年間で見ると合計点は多くの年代で男女とも横ばいだが、40代女性は低下した。同庁担当者は「40代女性は子育てや仕事の影響で運動をする時間が限られていると分析する。同庁はホームページですきま時間を生かした運動メニューを紹介している。発想が大事(久野教授)。歩数計を定期的に確認し、歩くことを日常生活に組み入れる意識を持つ必要がある」という。さらに筋力トレーニングも取り入れるべきだとする。久野教授は「週3日十分。4日休んでよい」と思えば気が楽になると話す。なかでも「老化は足からくる」として、スクワットをすすめる。スクワットは歩行と転倒予防に重要な太ももの筋肉などを同時に鍛えられる。足腰に自信がなければ、椅子に座ってキックの動作をするだけでも効果は得られるという。食事も重要な要素だ。トレーニングした日は肉や魚といった動物性たんぱく質を摂取することで、筋肉量の増加が加速する。