

2050年の日本の人口に占める65歳以上高齢者の割合は36.4%と予想されており、今後ますます高齢化が進んでゆくと考えられます。このような状況で個人的にも社会的にも重要となってくるのは、いかに介護を受けたり、寝たきりになったりせず、日常生活を送れる期間を延ばすことができるか、すなわち健康寿命をいかに伸ばすかということなのです。

今回は中高年者とスポーツの関わりについて紹介します。

中高年期における運動・身体活動の意義

「健康日本21」の2016年中間調査では、男性健康寿命72.14歳、女性74.79歳であり、2013年の調査に比べて男性0.95歳、女性0.58歳とわずかに伸びてきています。しかしながら、平均寿命との差は男性で8.84歳、女性12.35歳と10年前後の開きがあり、この期間の差を縮めるためには病気に罹りにくくする身体づくりが必要になるのです。

その身体づくりの一環として重要なのが「運動」です。身体活動レベルの高い人ほど死亡率や罹患率が低くなるということは多くの研究で報告されています。また一方で、糖尿病、高血圧、うつ病、乳がん、大腸がんや、要介護の主な原因となっている脳梗塞や認知症が運動不足によって発病しやすいことも明らかとなっており、ますます「運動習慣」の重要性が高まっています。

理想的な運動量とは？

一般的に運動を行うことにより死亡率を20～40%減少させる身体活動として、通常3～6 METsの運動強度で1週間あたり1000kcalの運動によるエネルギー消費が勧められています。

●METsとは？

METsとは、Metabolic Equivalentsの略称で運動の強さを表す単位です。静かに座っている状態を1 METとして、3～6 METs相当の運動強度が以下の表の通りとなります。

3 METs	普通歩行、買い物、屋内の掃除、自重筋力トレーニング
4 METs	早歩き、通勤、介護、水中運動、ラジオ体操第一、自転車、卓球
5 METs	子供と遊ぶ、野球
6 METs	高強度筋力トレーニング、軽いジョギング、ゆっくりとした水泳



●消費カロリーの計算方法

消費カロリーは METs × 体重(kg) × 運動時間(時間) × 1.05 で計算できます。

例

【70kg 男性の場合】

平日 通勤等で合計 30分歩く×5日間・・・4METs × 70kg × 0.5時間 × 1.05 × 5日 = 735kcal

週末 筋トレやジョギングを1時間×1日・・・6METs × 70kg × 1時間 × 1.05 × 1日 = 441kcal

目標の
1000kcal/

中高年期における運動・スポーツ障害

ただ、中高年者が運動・スポーツをする際に注意することがあります。

高齢者では体の水分量の減少や喉の渇きを感じにくくなるため、熱中症発症が比較的容易に且つ重症化しやすくなっています。ゴルフなどの種目では熱中症の発生頻度は高くないのですが、発症者の70%以上は高齢者であったとの報告があり、こまめな水分摂取などの注意が必要です。

また、中高年者のスポーツ活動中の突然死のほとんどが心筋梗塞や脳卒中で占められています。その危険因子には運動不足のほか、肥満症、高血圧症、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病が挙げられています。

これらを防止するためには、以下のことを意識しましょう。

- 1) 日頃からの健康診断とかかりつけ医と相談の上での持病の十分なコントロール
- 2) 睡眠や食欲などの体調管理を心がけ、決して無理をしない
- 3) 運動前日の飲酒などで脱水を増長させない

長く運動・スポーツを楽しむことが、最終的には健康寿命を伸ばすことに繋がってゆきます。

