

## アンチエイジングと運動(1)

## アンチエイジングとは

南大沢メディカルプラザ  
リハビリテーション科  
理学療法士  
きつ 木津 かおり 香織

最近、なんだか疲れやすくなった、体力がおちたな、と思うことはあませんか？

歳をとるにしたがい、体の機能は徐々に衰えていきます。例えば、視力や聴覚、筋力、免疫機能、認知機能、骨密度など、様々な機能低下が生じます。

このように年齢を重ねていくうちに老化していく過程をエイジング(加齢・老化)といい、最近では、この老化現象にアンチ(抗する)という意味をつけたアンチエイジング(抗加齢医学)という研究が進められています。このアンチエイジングという言葉は、老化や加齢を完全に止めるのではなく、少しでも遅らせ、若々しさや美しさ、健康をキープするために、行う医学の総称とされています。

これまでのアンチエイジングの研究からは、体が均一にバランスよく老化することが、健康長寿への王道であることがわかってきました。その為には、食事、運動、精神面の安定という要素が大きな鍵となります。

それでは、運動はアンチエイジングにおいてどのような効果があるのでしょうか。

筋肉は使うことで機能が保たれますが、使わなければ脂肪の割合が増え、筋力と筋肉量はともに減少してしまいます。筋肉量が減ると、日常生活に余分な労力を要するようになり、日常生活の活動量が低下し、歩く際に転びやすくなることにもつながります。

筋力トレーニングを行うことで、筋力量の維持ができ、基礎代謝を高水準に保ち、内臓脂肪蓄積や肥満を抑制してくれます。

また、運動自体は複雑な神経活動の産物であることから、神経に対しても好影響をもたらします。有酸素運動や筋肉トレーニングを行っている方は、高齢になっても脳の萎縮が僅かであると考え、ウォーキングを習慣にしている方では高齢になっても認知機能が保たれている傾向にあるのです。

(次回につづく)