

アンチエイジングと運動(2)

アンチエイジングにおける運動の効果

健常に骨代謝を保つには、栄養素が十分であることだけでなく、運動が欠かせません。運動することで成長ホルモン分泌を刺激し、骨をつくるの(骨粗鬆症への予防)に好影響をもたらします。

適度な運動を行うことは、禁煙やアルコール摂取量の適正化につながり、睡眠の質、生活習慣を改善させるきっかけともなります。

そして、運動の前後に行うストレッチは最も簡単なストレス解消法であるともいわれています。心身ストレスを軽減し、運動を積極的に取り入れることで精神面がプラスに作用していきます。

このように運動の効果として、筋力低下・肥満の予防だけでなく、ストレス対策、睡眠の質の向上などがあり、成長ホルモン分泌、関節痛、高血圧にも有用とし、生活の質の向上に大きく貢献しています。

40歳以上の運動初心者に対しては、軽度な運動からはじめるとよく、具体的には30分の歩行を週4回、20分の筋肉負荷トレーニングを週に2回、10分以上のストレッチを毎日行うことが奨励されています。これはあくまでも目安であり、個人差もあるため、過剰にならないことが肝心です。

また、高齢者の加齢に伴う身体的生活機能の低下は、立ち上がることや、歩くといった主に足を動かす能力から起こりやすいとされています。そのため高齢期におけるアンチエイジング対策としては、歩行能力の維持増進を図ることといえます。

まず初めに何をしたらよいかと迷うときは、歩行を日常生活に取り入れるのがよいでしょう。速度にこだわらず、20分以上歩くことを目標にします。体が運動に適応してくるのに約10分、その適応状態を10分間以上は持続させることが身体にとって良い効果をもたらすと考えられています。

心身ともに健康を維持するきっかけとして、日常生活の中で積極的に運動を取り入れていきましょう。

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