

歩いて幸せをつくる(2)

富山短期大学名誉教授 川中清司

●ふくらはぎは第二の心臓

人類は進化の過程で「ふくらはぎ」が、下半身の血液を心臓に送って循環させる「ポンプ機能」を持つようになった。歩くときに足の筋肉が縮んだり膨らんだりする。この筋肉の働きで下半身の血液が心臓に送られる。

牛の乳搾りに似ているので、ミルキングアクション（乳しぼり作用）と呼ばれる。こうしてふくらはぎは「第二の心臓」の役割を果たす。上半身の血流は心臓が担い、下半身の血流はふくらはぎが担うのだ。歩けばふくらはぎが強くなり、循環力も向上する。

●足を鍛え内臓を強くする

ふくらはぎが衰えると、血流が悪くなり血栓ができやすくなる。動脈硬化を起こしたり、血管が詰まって脳梗塞や心筋梗塞を起こす原因にもなる。

人間の体には六〇兆個の細胞があり、血液循環によって新陳代謝を繰り返している。細胞に酸素と栄養が届かなくなると、意欲を失い集中力が衰え老化が進む。腎臓の機能も低下し、病気の発生につながる。ふくらはぎを強くすると、腎臓の機能の低下を防ぐ効果がある。計画的に足上げ運動やウォー

キングを行う「内臓トレーニング」も話題を呼んでいる。

●歩く筋力運動の効果

太もも（大腿筋）がしっかりと立っていれば健康が期待できる。足の筋力運動で血液やリンパの流れをよくし、自律神経のバランスを整え、自然治癒力がつく。

筋力が強化されればリンパ球が増えてガン細胞をやっつけ、病気に対する抵抗力も強まる。よく歩いて筋力運動をすることで、全身の血液循環がよくなり、老廃物が排出される。

貯金は使えば減るが、筋肉は使えば使うほど強くなり「貯筋」が増える。研究結果では次の病気の予防や改善ができて、死亡率も低下することがわかっている。

歩く筋力運動の効果

- ・ 心臓・血管の病気発生率の低下
- ・ 血圧の低下
- ・ 脂肪を燃やし肥満の予防
- ・ 糖尿病の予防と改善
- ・ 筋力強化で変形性関節炎の悪化予防
- ・ ガンの予防
- ・ うつ、不安の改善
- ・ 骨粗鬆症の予防

●忍び寄る負のスパイラル

年をとると体を動かさなくなる。家に閉じこもりテレビを見る時間が増え、徐々に筋力が衰え脂肪が増え、柔軟性が低下し関節が硬くなる。膝が痛み腰が曲がる。バランス能力や反応速度が落ちて、つまずいたり転んだりする。自信を失い老い込んでいく。健康状態が悪化し、心臓病や高血圧となる。

定年後は、こうした悪循環が強くなる。高齢社会の課題は、高齢者の運動量が減って体の機能が衰える「負のスパイラル」を断ち切ることだ。

●元気で長寿が理想

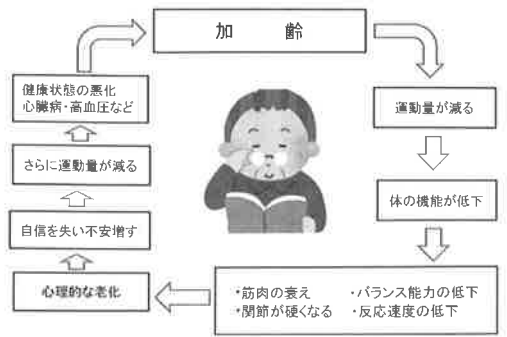
平均寿命が伸びて男性が七九・九歳、女性が八六・四歳となったが、健康寿命は男性が七〇・八歳、女性が七三・七歳だ。健康寿命とは、介護を受けずに自立した生活ができる期間のこと。

この間に肥満、高血圧、高コレステロールの人が増える。ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）で、体の機能が衰える。今、要介護の高齢者も増え続け、認知症の人は予備軍も含めると約四〇〇万人という。

●頭に良いホルモンの効果

老化を防ぐには身体活動量を増

老化と活動減少
一負のスパイラルー



気が湧いてくる。

●脳が若返り、認知症を防げる

アルツハイマー病は、脳が萎縮していく原因不明の病気だ。痴呆の症状が徐々に進み、元には戻らない。生活習慣病の人はなりやすい。糖尿や高血圧や高コレステロールが動脈硬化を起し、これと密接な関係が注目されている。

運動習慣のある人や、減塩、禁煙すると発症率が低下することもわかってきた。偏食と運動不足に注意して、日ごろから歩く習慣を身につければ、骨も丈夫になる。

●はや歩き、ゆっくり歩き

ゆっくり歩きと速歩を繰り返すことで筋力が増える。信州大学の能勢博教授らが開発した「インターバル速歩」が注目されている。鼻歌ぐらいの「ゆっくり歩き」と、歩幅を広げ腕を振って「きつめの速歩」、この二つを三分間ずつ繰り返す。最初は一日のトータル歩行時間を一二分から始め、自分なりの目標で進めればよい。運動の後に牛乳などを飲むと、より効果は大きい。数カ月で筋力アップが期待できる。血圧、血糖値、中性脂肪などの生活習慣病や、中高年に多い「膝関節痛」やうつ病の改善にも効果がある。

●「ながら筋トレ」のすすめ

何かをしながら筋トレをするのもよい。例えば、歯を磨きながら電車ですり草立ちしながらのつま先立ちを一〇秒ずつ一〇回やる。イスに座りながら片足を一〇秒ずつ一〇回上げる。ひじ掛けを使わずにイスから立ったり座ったりする。新聞を立って読む。

こうした「ながら筋トレ」をやれば、エネルギー消費量は倍になる。大事なのは続けることだ。続けるには一日の日課表を作るとよい。できたものに〇印をつける。一〇日も続ければ、習慣になってくる。積み重ねが自信を築いていく。

●脊椎骨折でダメージ

体験を話そう。五年前、脊椎圧迫骨折という病気に襲われた。白型の背骨が潰れて三角になり背中が曲がった。足腰が痛くてどうにも動けない。寝起きの激痛が恐い。そのままだった。

発症の原因は不明。骨密度は青年なみ。毎朝の体操と散歩など、健康管理は何十年も続けてきた。それなのに起きたのだ。治療の本を読みあさり、我流のリハビリでようやく歩行を始めたが、短距離に限られた。「もう年やなあー」

と感じてしんみりした。

●歩きと筋トレで再起

そんな折、鯖江市の「すいすい健康教室」に参加し、生き方が変わった。今では一日一万歩をこなせるようになった。運動の目標を持つことで、生活にハリと明るさが出てきた。米寿を迎え、毎日会社に出て生涯現役を目標としている。ウォーキング、筋トレ、脳トレ、口の運動などを基本から教わった。手取り足取り体に合ったやり方で、理学療法士の専門知識の指導を受けた。毎週二時間、三カ月、一回で自信がついた。

大事なことは毎日続け、そして記録すること。自宅での体操は毎朝夕の三〇分、腹筋、背筋、足上げ、開脚など無理せず心地よい程度にやる。もうすっかりと日課として定着した。

やすことだ。歩くとき血液の循環がよくなり、脳に刺激を与え活性化させ、自律神経に対してよい働きがある。さらに次のような脳内ホルモンの分泌によって、頭によい効果が得られる。

①ドーパミン…気分が良くなり、快楽、意欲、幸福感をもたらすホルモン。ハツラツとした気分が湧いてくる。

②セロトニン…脳をリラックスさせ、集中力を高める働きがある。一定の運動によって増加する。

③エンドルフィン…覚醒作用や鎮痛作用があり、強い快感が得られる。

まさに、歩けば気分爽快、やる



米寿の筆者