

酷暑での外出自粛やテレワークなどにより、歩数や運動量が減ったことは、中年期のメタボ、高齢期のフレイルの発症に大きな影響を及ぼします。一般的に、100Kcal のエネルギーを消費するには、30 分前後の運動が必要ですが、リモートワークになると、会社の事務職で 450Kcal/日、営業職で 600Kcal/日もエネルギー消費量が減ることがわかっています。そこで、注意すべき病気は、中年期には、肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を発症しやすく、これらがメタボにつながっていきます。一方、高齢期は、低栄養、心疾患、骨粗鬆症、認知症などになりやすく、フレイルやサルコペニア対策が重要となります。

メタボ対策

メタボ対策には、歩く速さでゆっくり走る「スロージョギング」が効果的です。12 週間行くと皮下脂肪のほか、筋力低下の原因となる筋肉内脂肪も減少します。また、筋肉量の維持も重要です。体重あたりの筋肉量が少ないとメタボの発症リスクが高くなります。筋肉量は年齢とともに、筋繊維の数・面積が減少します。その数は、20 代に比べて 70,80 代では約半分になります。こうした筋肉量の減少が低栄養のリスクと組み合わせると、死亡率に強く関連してきます。従って、世代を問わず、しっかり運動して、筋肉量を維持しておく必要があります。

フレイル対策

年をとると、基礎代謝のほか、運動量やエネルギー消費量も低下します。手軽にできる運動としては、普段より 1 日 2500 歩多く歩いたり、自分の体重をかけて行うスクワットがお勧めです。食事は 1 日 3 食、ごはんを中心とした日本型食生活で、主食、主菜、副菜をバランスよく、よく噛んで食べましょう。

そして、歯磨き、舌の掃除、口の体操といった口のケアも忘れずに。

参考：日本医師会雑誌

運動

無理なく続けられる運動を毎日行うのが効果的です。体重が増えている人はスロージョギング、家に閉じこもりがちでフレイルが心配な人は、歩数を増やしたり、ゆっくりと筋トレを行って、体力の維持に努めましょう。

監修：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所身体活動研究部 特別研究員 山田 陽介先生

メタボ予防

スロージョギング

ポイント

- となりの人と話せるくらいのペース
- 背筋を伸ばして、腕は軽く曲げる
- あごを上げて、目線は遠くに
- 歩幅は小さくリズムカルに
- かかとでなく、足の指の付け根で着地

ニコニコ笑顔で！



➡ ダイエット効果が期待できるほか、生活習慣病の予防・改善にもおすすめです。

フレイル予防

筋トレ(スクワット・片足上げ)

＜スクワット＞



繰り返す

- ① 椅子に腰かけ、手は胸の前に組みます
- ② 椅子からゆっくりと立ち上がります
- ③ ゆっくりと椅子に腰をおろします

※きつければ、立つときに腕を前に出したり、椅子につかまったりしてもかまいません。

＜片足上げ＞



繰り返す

- ① 椅子に浅く腰かけ、手は椅子を持ちます
- ② 片足を伸ばし、床から少し浮かせます
- ③ ゆっくりと膝を胸に引きつけます
- ④ ゆっくりと足を伸ばします (床につかないように)

➡ 足腰の筋肉を鍛えることは、寝たきり防止や認知症の予防にも効果的です。

文責：窪田公一