

★ +10 (プラス・テン) で若さをキープしませんか！！

体育の日に合わせて文部科学省の外局であるスポーツ庁が発表した2016年度の「体力・運動能力調査」によりますと、男女とも働き盛り(30~40歳代)の体力低下傾向がほかの世代よりも深刻であることが分かりました。

この調査は東京オリンピックが開かれた1964年度に6~59歳を対象として始まり、1998年度からは60,70歳代も加えられ、毎年実施されています。今回は昨年の5~10月に6~79歳の男女約65,000人を調査し、6~19歳は握力、50m走、立ち幅跳び、反復横跳びなど計8種目、20歳以上は計6種目の成績を10点満点で得点化し、19歳までは年齢毎、20歳以上は5歳毎に結果をまとめて発表されました。全体の傾向としては、青少年(6~19歳)は緩やかな向上傾向にあり、高齢者(65~79歳)も75~79歳の女性の合計点が3年連続で過去最高を更新するなど多くの種目で向上しました。その一方で、働き盛り(30~49歳)の男女の合計点は低下傾向にあり、特に35~39歳と40~44歳の女性は過去最低となりました。また、今回新たに20~79歳の男女を対象として「運動やスポーツによるストレス解消の効果」を質問調査したところ、いずれの年代も9割以上が「大いに感じる」「まあ感じる」と肯定的に回答し、週1日以上運動をしている人は、していない人よりもストレス解消効果を「大いに感じる」と答えた割合が高かったことがわかりました。この結果を分析した順天堂大学の内藤教授(運動生理学)によりますと、働き盛り世代の体力低下要因については、「30代になると仕事や家事・育児に追われ、また、ほかの楽しみなどで運動・スポーツに費やす時間が足りない人が多いと考えられる。ただ、ストレス解消等のスポーツの価値は認めているので、アプローチの方法を考えるべきだ」としています。

「運動したいけど時間がない」「運動するのに適当な場所がない」「そもそも何をしたらよいかかわからない」そのように感じている人に是非ともお勧めしたいのが、厚生労働省が推奨しているアクティブガイド(健康づくりのための身体活動指針)のメインメッセージである「+10(プラス・テン):今より10分多く体を動かそう」です。簡単に言うと、日常生活の中で意識して10分単位の運動を取り入れましょうということです。ウォーキング、通勤、仕事、家事、子育て、余暇時間などをどう工夫するかが問題となります。具体例としては以下のような行動が考えられます。

- ウォーキング:腕を大きく振り、歩幅を広くとって10分の早歩き(10分で約1,000歩)
ウォーキング団体への参加、地域の仲間との活動
- 通 勤:目的地のひとつ前の駅や停留所で降りて歩く
駅やオフィスではエレベータやエスカレータを使わずに階段を上る
電車やバスを使わずに自転車や徒歩にする
- 仕 事:立って会議をする
椅子に座るときは、背筋をまっすぐ伸ばして浅く腰掛けるなど姿勢を整える
昼休みなど長い休憩時間に外に出て歩く
- 家 事:キッチンではつま先立ちで作業する
洗濯物を干すときは1枚ずつしゃがんで取り出す
汗ばむ位にキビキビした動作で掃除する(特に拭き掃除)
- 子 育 て:子どもと遊びながら筋トレ
ママ友とウォーキングしながら井戸端会議
- 余暇時間:テレビを見ながらストレッチや筋トレ
立って新聞や雑誌を読む
- そ の 他:ウェアラブル活動計等で活動成果を可視化し、励みにする
継続させるためには、仲間を作って楽しく活動する

上記の例からも分かりますとおり、日常生活のすべての行動を「運動」という観点で捉え、効率を求めずになんか何かをすることで適度に体に負荷をかけることが重要となります。運動は、短い時間であっても毎日続ければ十分な効果が期待できるという研究結果が出ているようです。後は如何に習慣づけるかが課題となるでしょう。(工藤克己)