

『身体にいいこと』

ひじり在宅クリニック 院長 岡本 拓也



今年の冬は、ことのほか短く感じました。降る雪も少なく、寒さもそんなには感じなかったような気がします。降雪量が少ない上に気温が割と高めなため、雪が降っても溶けてしまうので、いつもの年であれば大いに気を重くさせられる雪かきも、今回の冬に限っては、しっかりと雪かきをしたのは、せいぜい3回程度ではなかったかな、と思います。本当に楽な冬でした。

僕が住んでいるのは旧洞爺村地域、つまり洞爺湖の北側の地域です。ご存じのように、太平洋側と言うか、噴火湾側の地域に比べると、雪の多い地域です。したがって、例年であれば、3月になっても路面が雪と氷で覆われており、3月末頃にならなければ、外を走ろうか、というような気にはなりません。でも、今年に限っては、2月から既に外を走れる状況でした。天気が良くて路面の雪もない、ということで、外を走らない理由を見つめるのが困難なほどに良いコンディションが早い時期から整っていたわけです。そんなわけで、昨年から出場を再開した洞爺湖マラソンの準備も、今年は既にすっかり出来上がっており、いつでもフルマラソンを走れる身体に仕上がっております。

ところで、皆さんは、運動はどれくらいなさっていますでしょうか？

結局のところ、健康にいいことなんていうのは誰もが既に知っていることで、改めて教えられる必要もないことなですよ。問題は、それを実行するかどうか、ということだけです。

誰もが既に知っている「身体にいいこと」、それを改めて確認するならば、適度な運動をすること、いい食生活を送ること、アルコールはあまり摂取しないこと、タバコは吸わないこと、良好な人間関係の中にいること、適度なストレスを感じる程度の仕事があること、そんなところではないかな、と思います。

まず、運動について話しますね。

運動は、大きく分けると、①有酸素運動、②筋トレ、③ストレッチ、があるかな、と思います。

有酸素運動は、身体の脂肪や糖分(炭水化物)を燃やすための運動ですね。「燃やす」というのは、比喩ではなく、文字通り、「燃やす」です。そもそも、「燃える」という現象は、物質が酸素と結びつくことを指します。有酸素運動と言うのは、身体を構成している脂肪や炭水化物といった成分が、肺から取り込まれて全

身を巡る酸素と結びついて、二酸化炭素や水などになって身体の外に排出される、ということですね。なので、有酸素運動は、極端に心拍数が上がらない程度に、ある程度

の長い時間をかけて、身体(の余分な成分)を燃焼させる感じでやるもの、というイメージでやりましょう。中年以上の年齢になると、だんだんと皮下脂肪(見た目を残念にってしまう)や内臓脂肪(身体に悪い物質を出す)が、望みもしていないのに付きがちです。但し、超高齢者になると、逆に太れなくなる(脂肪もつかなくなる)ので、身体にそんなに悪さをしない皮下脂肪は、見た目はともかくとして、ある程度は付いていた方が望ましいです。歩いたり走ったり水泳をしたり、そんな運動を、少し時間をかけて(30分以上)するのがいいと思います。

筋トレは、いろんなメリットがあるのですが、いくつか挙げると、筋肉はエネルギー消費量が多いので太りにくい、自由な活動ができる健康寿命を長くすることができる、心臓の働きを補助して足のむくみが出にくくなる、見た目が良くなる、うつを予防できる等々、いろいろあります。但し、あまり大きな負荷をかけると心臓に悪いので、それは控えましょう。健康のためには強い負荷をかける必要はなく、腕立て伏せや腹筋やスクワットなど、自分の体重の負荷(自重トレーニング)で十分です。

ストレッチ、これは年をとればとるほど、重要性を増しますね。僕も、実感してます。だんだん身体が硬くなってきますもんね。筋肉を伸ばしたり、関節の可動域が狭くならないようにすることは大事ですね。

残りのスペースで、書けるだけのことを書きます。タバコの害は言うまでもないですね。アルコールは、「百薬の長」と言われることもあります。現時点での医学的見解を述べると、「百薬の長」説は否定されていて、一番いいのは一切飲まないこと、です。が、それも寂しいでしょうから、食事に合うアルコールをたまに少し飲む、というのが落としどころでしょうか。食事は、なるべく多くの種類を食べることが重要です。

一度きりの人生を少しでも長く楽しめるよう、健康でいられる努力をしていきましょう。あ、そうそう、なるべく病院にはかからない方がいいですよ。医者(の僕)が言うので間違いはないです(笑)。