高齢者とスポーツ — 10歳若返ろう

The elderly persons do exercise to be 10-year younger

○宮下充正

東洋英和女学院大学人間科学部人間福祉学科

Mitsumasa Miyashita

Dept. of Human Welfare, School of Human Sciences,

Toyo Eiwa Women's University

高齢化社会とは、高齢者の数の割合が増えつつある社会のことである。技術革新によって身体的労働が軽減され、食事の内容が豊富になり、保健医療環境が整備されたことが、その主たる原因である。加えて、現在の医療技術は、からだを自由に動かせない人に対しても、長い年月の生存を保障してくれる。このことも高齢者の割合を増やす原因の1つである。

しかし、治療や介護を受けながら長い期間生きながらえるよりは、自分の意志で自由に行動できて長生きする方が幸せというものではないだろうか。

からだのいろいろな機能が加齢とともに衰えていくことは、生物として避けられないことである。この加齢による変化の平均的な割合をみると、「力強さ」(脚伸展力)は20歳代から60歳代にかけて男性で10年間に7パーセント、女性で10年間に9パーセントと報告されている。同様に「ねばり強さ」(最大酸素摂取量)は18～20歳から60～69歳にかけて男性で10年間に11パーセント、女性で10年間に12パーセントと報告されている。

さらに、運動不足の生活は、次のような疾病障害を発生させる危険性が高いことが指摘されている。

- ①狭心症や心筋梗塞などの冠状動脈の硬化による虚血性心疾患
- ②コレステロールなどの脂質の沈着による血管の硬化、すなわち、高血圧症
- ③炭水化物耐性の低下である糖尿病
- ④エネルギー量代謝のアンバランスから生じる肥満症
- ⑤腰痛症、背痛症、その他筋肉の緊張弱化など

ところで、高齢者が適切に処方された運動を実践するようになれば、自由に動きまわれる体力が回復することははっきりしている。

例えば、アメリカの平均年齢72歳の女性たちが、1回につき1時間の運動を、週3回の頻度で約1年間実施した結果、「力強さ」(脚伸展パワー)で平均6.5パーセント、「ねばり強さ」(最大酸素摂取量)で平均16パーセント増加したという研究報告がなされた。このように、高齢者になってもそれぞれの個人に合った運動をすることによって、「力強さ」も「ねばり強さ」も加齢とともに衰えた分取り返すことができるのである。いい換えれば、運動する能力は運動を継続することによって若返ることができるのである。

さらに、多くの調査研究をまとめると、運動を継続することによる効果は次のようになる。

- ①身体組成の変化：体重と体脂肪量が減少し、筋肉量が増加する
- ②身体各部の太さの変化：ウェスト、ヒップ、そして、大腿部が細くなる
- ③循環機能の変化：安静時心拍数、運動時心拍数、血中コレステロールと中性脂肪、血圧が減少し、心拍出量とHDLコレステロールと中性脂肪、血圧が減少し、心拍出量とHDLコレステロールが増加する

しかし、ほとんどの人たちは、何らかの切っ掛けがないかぎり運動を始めない。そして、運動をするようになったからといって、すべての人たちが続けられないのである。

運動を継続できるかどうかは、本人の努力とともに、運動する仲間、施設、指導者といった環境が重要な要因となっている。

だから、地域ごとに高齢者が運動できる施設を造り整備し、運動を指導する人を配置することが不可欠である。このための費用は、介護を必要とするようになってからかかる費用に比べれば、はるかに少なくすむ。

そのためには、行政サイドからの積極的な取り組みが不可欠である。しかし、高齢者たちはそれを黙って待っているだけでは、当分実現しないだろう。

高齢者たちは運動環境の改善を要求し、それと同時に高齢者自らも運動を実施し始めるべきだといいたい。そのことが到来する高齢社会に生きる高齢者に、今求められているのではないだろうか。