はつらつライフ

理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は+10（プラス・テン）で健康寿命をのばしましょうというテーマで話題を提供します。

理学療法士
福嶋　篤
- 特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットこころに勤務
- 認定理学療法士（介護予防）
- 主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

第十二回 +10（プラス・テン）で健康寿命をのばしましょう

■運動しないことは体にわるい

みなさんは「健康のためには運動をした方が良いか？」と聞かれると、ほぼ全員が賛成すると思います。では、「運動しないと早く老化していき、早死にするか？」と聞かれたらどうでしょうか。

「運動はできればした方が良いだろうけど、しなくてもねぇ……早死にとか大げさじゃないの？」と思われる方がほとんどでしょう。大げさのように感じるかもしれませんが、これは本当の話です。

座りっぱなしで体を動かさない生活を「セデンタリー・ライフスタイル（Sedentary Lifestyle）」といいます。WHO（世界保健機関）は、セデンタリー・ライフスタイルは、タバコや不健康な食事、アルコールの飲み過ぎと同様に、がん、糖尿病、心臓病などを引き起こす原因となり、年間およそ200万人の死亡原因になっていると算出しています。他にも、様々な研究では座っている時間が長いと老化が早く、早死にしやすいといった結果が報告されています。

■そこで、+10（プラス・テン）

厚生労働省が公表した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、65歳以上の方は運動の強さを問わず1日に合計40分、元気にからだを動かすことを勧めています。しかし、座ったままで生活しがちな方がいきなりからだを動かすのは難しいですよね。そこで+10（プラス・テン）を提案しています。これは今より10分多くからだを動かしましょうという意味です。たった10分でも健康への効果は意外と大きいものなのです。

体重80kgで高血圧の男性が4メッツ（メッツは運動の強さの単位、4メッツは早歩きくらいの運動強度）の歩行を+10した場合、40kcal余分にエネルギーを消費します。1年365日続けると、14600kcal消費しますので、脂肪組織を減らすだけでなく、血圧も減らす効果が期待できます。

+10の長期的効果はしっかりと示されています。厚生労働省の研究班の研究成果による と、死亡（2.8％）、生活習慣病（3.6％）、がん発症（3.2％）、ロコモティブシンドロームや認知症発症の危険（8.8％）をそれぞれカッコ内の割合だけ減らすことができたそうです。特にロコモティブシンドロームや認知症への効果は大きいのがわかりますね。+10で健康寿命をのばせるように、今よりも10分多くからだを動かしましょう！

■じっとした時間を減らそう

テレビを観たり、読書をしたり、新聞を読んだりすることは悪いことではありません。しかし、じっと座ったまま何時間もテレビを観ているような筋肉の動きが停止した状態が長時間つづくのは問題です。健康寿命をのばすためには、じっと座ったままでいる時間を減らすことが重要になります。

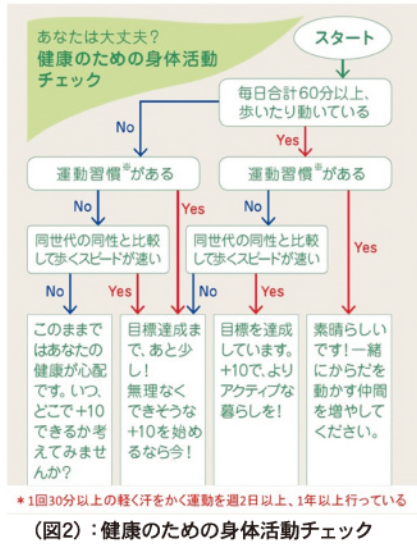
例えば、テレビのチャンネルを変えるときにはリモコンを使わずに、その都度立ち上がる、テレビを観ながら他の用事（ちょっとした掃除など）を済ませる、コマーシャルの時間に図1のような簡単な運動をする、以上のような工夫が座りっぱなしの時間を減らすことになります。

買い物にいったときも+10を増やすチャンスです。スーパーへは車を使わずに歩いていく、車で行った場合にはできるだけ遠くの駐車場に停める、商品を眺めて1周してから買い物を始める、階段をできるだけ使うようにする、などなど、ちりも積もれば…の精神で取り組んでみましょう！

（図1）：かかとあげ運動
（ゆっくりと10回おこなう）

■健康のための身体活動チェック

最後に、あなた自身の身体活動が十分な水準かどうかをチェックするフローチャートを紹介します（図2）。こちらを参考にして+10（プラス・テン）を実践してみましょう！



（図2）：健康のための身体活動チェック
（厚生労働省・アクティブガイドより改変して引用）

いかがでしたでしょうか。毎日の生活の中で少しでも活動する機会を増やして健康寿命をのばしましょう！　次回は「股関節をうまく使って腰痛予防」がテーマです。お楽しみに。

参考：アクティブガイド活用ブック（独立行政法人　国立健康・栄養研究所）