

アスパーク便り

NO.483 8月1日発行 住川 大地

運動と老化

年齢の増加と共に増える様々な体の不調、健康であり続けるには規則正しい生活習慣、バランスの良い食事、そして**適度な運動**が欠かせません。

今回は運動をすることで得られる老化防止効果について紹介します。



運動で免疫力アップ

イギリスのサイクリング愛好家を対象にした研究では、日常的に30分以上のサイクリングを習慣とする65歳以上の男女の血液中のT細胞（私たちの身体を異物から守る細胞）の数は若者と遜色ないレベルで増加し、また自己免疫疾患（リウマチや糖尿病に繋がる異常な免疫反応）を防止する効果のある細胞が活性化していた。という研究結果が出ており、**運動で健康寿命を延ばす**効果が期待できることがわかっています。



60歳から始める運動

そもそもなぜ健康維持にはスポーツが効果的なのか。それは筋肉を付けることによって日常動作が楽になり転倒防止や体力の向上につながる事が挙げられるほか、代謝が上がることによる自然な発汗、睡眠の質の向上などが期待されているからです。

そしてこの効果は、激しい負荷のかかる運動ではなく、**適度な運動**の中で「楽しい」「悔しい」といった感情の起伏を起こすことで得られるという研究結果もあります。

つまり「とにかく頑張る」とか「競技者として上を目指す」というスタイルよりも、**自分のできる範囲で楽しみながらする運動**が最も老化を防止できるのです。



幅広く行われるシニアスポーツ



亀田総合体育館で親しまれているスポーツとしてゲートボールや卓球、テニスなどがありますが、そのほかにも多くの選択肢がありますのでご紹介します。

ラージボール

ラージボールは通常より大きなサイズのボールを使用しておこなう卓球です。ボールが大きく見やすいため打ち返しやすくラリーが長く続きやすいのが特徴で、競技性よりも運動効果を重んじられるシニアスポーツの特性に合致しています。また、連続ラリー数の記録やコントロールを磨くなど対戦以外の楽しみ方も豊富にあります。

ボウリング

ストライクを取るとストレス解消になるほか、残ったピンに集中することが認知機能を向上させます。上手く投げようとするれば体幹はよくなり、助走には脳を活性させる効果も。またこれからの季節、日差しの強くない屋内で身体を動かせる上に一投一投の間に休める時間がある為、体力に自信がない方でも挑戦できるスポーツなのも他にはない利点です。

ダンススポーツ

ダンスには認知的関与・社会的関与・身体活動という、3つの老化防止要素があります。認知的関与はダンスを覚えて理解しようとする事。社会的関与は一緒にダンスをする人と仲間意識をもって関わる事。身体活動はダンスをする中で体を動かす事を指しています。この3つの要素のおかげでダンスには他の運動全般を大きく超える老化防止効果があるという研究結果が出ています。楽しみながら汗をかけるうえ、球技が苦手という人でも気軽に挑戦できるのも始めやすい点ではないでしょうか。

まとめ

昨年厚労省から公表された日本の平均寿命は女性が87歳、男性が81歳でした。現在の定年が60歳ですので、働き終わってからも20年以上は人生が続いていくことになります。運動を楽しみながら老化を防止して、若々しく充実した20年にしましょう！

－参考資料－

- ・東洋経済 ONLINE 「検証！ 普段運動する人は老化しにくいのか」
- ・ロングライフ編集部 「シニアにおすすめのスポーツ！ 体を動かすメリットと続けるためにできること」
- ・ダンスの上達 「ダンスが頭脳に与える影響とは？ アンチエイジングの期待も？」