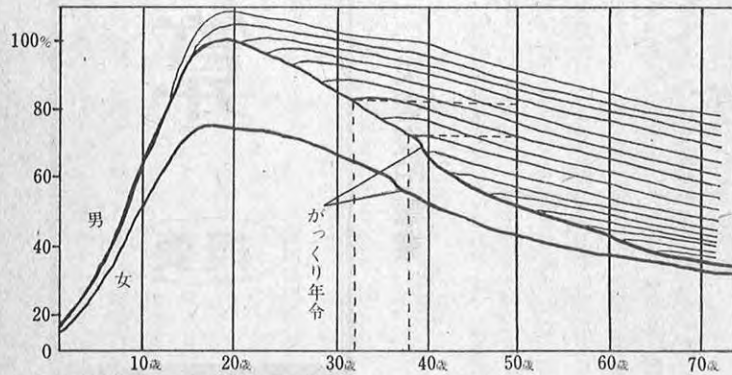


表1 運動(エネルギー)代謝率(RMR)

運動の種類	RMR	運動の種類	RMR
(歩行)		(歩行)	
分速 70 M	2.4	ゴルフ	3.6
" 90 M	4.0	テニス 男子	9.0
" 100 M	5.0	" 女子	7.0
" 120 M	8.5	バレーボール	2.5
(走行)		(走行)	
100 M 全カ	200	バドミントン	5.0
マラソン	37	ダンス	7.5
ランニング	13.0	ラジオ体操	3.0
野球の投手	5.8	ぞうきんかけ	5.0
" 捕手	4.6	日曜大工	3.5
" その他	2.0	炊事	1.1

(例) 500カロリー (ランニング13×20分) + (朝夕の体操 3.0×10分) + (旧の必要運動量) 通勤歩行5.0×10分×2回+その他2.4×60分

運動開始の時期と体力の変化



◎ 30歳前半で運動を開始した男性は50歳になっても30歳後半と変わらない体力が維持できる。

- (11) 健康診断をおろそかにする人
- (10) 遺伝傾向のある人
- (9) 動脈硬化に関係する病氣、糖尿病などの人が身内にあるときは十分に用心する。
- (8) 症状を軽視する人、トシのせいにする人
- (7) 自分の健康を過信し、無理を自覚しないことになり、手遅れになりがちです。
- (6) 誤った信念を持っている人
- (5) 自分の体は自分が一番知っていると考えるのは間違っているものになりま
- (4) 疲れたら、危険です。
- (3) 病気を治したことのない人
- (2) 病気を治したことのない人
- (1) 病気を治したことのない人

中・高年齢者の健康づくり



はじめに

高度経済成長によってもたらされた激進な社会の進展は、私たちの生活を豊かなものにはしましたが、同時にこれまでの生活内容を大きく容容させることになりました。なかでも生活環境の近代化は歩く、走る、跳ぶという人間の基本的な運動の確保すら困難に陥れ、食生活の向上はカロリーのとり過ぎという問題をも生じさせています。一方において複雑な人間関係はストレスを増大させました。このため、家庭にあって生計の柱である中高年齢層を中心に、肥満、糖尿病、高血圧、心臓病といった成人病が増加し、社会問題化していることは皆さんご承知のとおりです。近年、中高年齢者これらの障害から守り、いつまでも活動力を保持、増進させるため、運動、栄養、休養のバランスを考慮した施策の必要性が叫ばれています。

□一日の必要運動量

「毎日どれくらい運動をすればよいか」と問われると誰でも困ってしまいます。そこでは①運動の強さ、②量、③種類の強さでは、運動(エネルギー)代謝率が用いられます。これは、最低生きるために必要な酸素消費の何倍をその運動が使用するかという数値です。(表1参照) ◎運動を量的にあらわす場合は、その運

動に時間(分単位)をかけた数値(カロリー)で考えればよく普通、一日五百カロリー程度の消費が必要とされています。ところが、人々のからだを自動車にたとえると、車は排気量とII力力Iとなり、体力と共に機能を高める運動が必要となります。

□エアロビクス(有酸素運動)のすすめ

近年、心臓・肺臓の機能を高めるため比較的道具のいらない、歩・走・駆足・軽スポーツ等の運動によって、心肺機能を高め、血液中のコレステロールや中性脂肪の減少、血圧の低下、肥満防止等、成人病の予防に効果を発揮することが理解されこれらの運動が盛んとなりました。(日本人から三大成人病をなくしたら、平均寿命は七年のびるといわれています)これは一分間の脈搏(心搏)数が(一八〇(マインナス)年令)を二〇〜三〇下回る程度の運動を継続して実施することによって、不活動性血管を活動させ身体細胞を若返らせ、成人病予防の効果を挙げようとするものです。早朝ランニングを實踐している人などがこれに該当します。

□望ましい運動の仕方

中高年齢層で運動を實踐できない人のほとんどが「暇がない」ことを第一の理由として掲げていますが運動に対する考

□成人病予防の食事

七つのポイント

- 1、動物性蛋白質を毎食食べる。
- 2、若さの低下をきたさないためです。
- 3、心臓病などのもともになります。
- 4、楽しみの少ない人、愉快に遊べない人
- 5、精神的なストレスが積ると成人病を誘うこととなります。心から遊ぶゆとりがだいじです。
- 6、やる気のない人、積極性に欠ける人
- 7、消極性は老化につながります。前向きにことにあたる若々しさが求められます。
- 8、働きすぎの人、休養不足の人
- 9、片ときも仕事を忘れられなかったり、休暇を返上したりすることがつづくと、知らぬ間に睡眠が不足し、疲れがたまり、危険です。
- 10、病気を治したことのない人
- 11、自分の健康を過信し、無理を自覚しないことになり、手遅れになりがちです。
- 12、誤った信念を持っている人
- 13、自分の体は自分が一番知っていると考えるのは間違っているものになりま
- 14、疲れたら、危険です。
- 15、病気を治したことのない人