



千葉県医師会
中村 真人氏

医療現場からの提言

千葉県医師会に聞



No.197

―体を動かしたくなる季節が近づいてきました。

中村 春、桜が咲きポカポカしてくると、思わず運動したくなります。

しかし、中高年の運動不足は生活習慣病の温床です。だから、運動不足の中

高年の急な運動は、体に毒になる可能性があります。

中高年の運動の始め方

中村 運動を始める前には次の2点に注意しましょう

中村 運動を始める前にクティブな中高年は医療機関で、どのような運動を

誘発・関節炎や筋骨格系の傷害などさまざまな落とし穴が潜んでいます。運動は、諸刃の刃(やいば)です。―注意点を教えてください。

です。また、筋力不足・関節障害・悪い運動フォームのために膝や腰など思わぬ運動器障害を引き起こし、かえって健康を損なうこともありま。ですから、ア

には仲間が必要です。千葉社会保険病院運動療法部の調査では、一人で3カ月継続出来る人が約30%、3年以上継続出来る人は、たったの3%しかいません。ところが、仲間と続けたグループでは20年以上続きました。一人で運動すると、暑い夏、寒い冬の脱落が多いのです。その点、ラジオ体操は、お勧めです。毎日仲間とラジオ体操をすれば、運動だけでなく会話も脳を活性化し、生活習慣病だけでなく認知症予防もできる。地域のつながりも広がるのです。

そこで、若々しく元気な方々を取り戻そうと思っいるあなたに、今日は中高年の運動の始め方についての注意点を教えましょう。

運動には、運動中の過剰な血圧上昇・不整脈・狭心症・心筋梗塞・ぜんそくの

縮期血圧が簡単に200mmHg以上になるので、狭心症や突然死の原因になる危険な不整脈も出やすいの

中村 運動の継続のため

さあ、以上の点に注意して、運動不足を解消しましょう。