



村田 トオル (むらた とおる)

大阪青山大学健康科学部・准教授。健康運動指導士。大学での授業のかたわら、健康づくり講座、子育て講座、スポーツ指導者研修会などの講座を担当。また、FM番組やテレビ出演のほか、企業の教育サイトの記事・監修など、近畿圏を中心に活動中。

健康で元気に若々しく！

運動で楽しく！ アンチエイジング

講師 村田 トオルさん

健康のために運動したほうがいいのはわかっているけれど、時間がないし、きつそうだし……

と思っている人はきっと多いはず。でも、生活をちよつと見直すと、

気軽に楽しく身体を動かす機会はたくさんありますよ、

と教えてくれるのが、大阪青山大学健康科学部・准教授の村田トオルさん。

「ご自身も、暮らしの中に運動を取り入れた、昔ながらの健康法を続ける、実践者です。

村田さんの声に耳を傾けて、ご自分に合った運動のしかたや健康法を見つけてみませんか。

それを継続するのが、アンチエイジングの近道ですよ！

意識して動いて、 アンチエイジング

最初に、皆さんにお尋ねします。車でショッピングセンターに行ったとき、できるだけ建物の近くの駐車スペースを探しますか。それとも、できるだけ建物から離れた場所に止めて、そこから歩いていきますか。おそらく多くの方は、できるだけ建物の近くに駐車しようと思われているでしょう。

なぜこんな質問をしたのかというと、こうした日常のちよつとした行動から、健康づくりが始まっているんだということに気づいてもらいたかったからです。市民体育会館といった、

スポーツを活発にしようという人が集まる施設の駐車場を見ていると、建物の近くの駐車スペースから車が埋まっています(笑)。こんなところにも、健康意識がおおいに出てしまいますね。ちよつと遠い駐車場に止めて、建物まで歩くだけでも運動です。あるいは、エレベーターではなく、階段を使うのだって運動になります。

メタボリックシンドロームという言葉はご存じだと思います。お腹周りが男性は85cm以上、女性は90cm以上であれば、メタボリックシンドロームのイエローカード。さらに高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つが当てはまればレッドカード、メタボリックシ



ンドロームと診断されます。恐ろしい病気の一步手前ですよ、という注意喚起の診断です。ところが、診断されても痛みなどの自覚症状があるわけではないので、まだ大丈夫だろうと思ってしまう。そして、ある日突然、たいへんなことになるというのは、すでにわかってきています。

40歳以上の男性のおよそ半数は、メタボリックシンドローム、もしくはその予備軍だろうといわれています。その要因は何かというと、ひとつにはやはり運動不足です。それに加え、高カロリーの食事、ビールの飲み過ぎなどの栄養過多です。メタボリックシンドロームには、こうした生活習慣の

見直しが必要だといわれています。ここで、「体力が落ちる」ということを考えてみましょう。体力が落ちる理由は2つあります。そのひとつは、「動かないこと」によって筋肉が衰えるからです。もうひとつの理由は、「加齢」によって筋肉が衰えるからです。特に50歳を過ぎると毎年約1%ずつ筋肉量は減っていきます。年をとるのには避けられませんが、動かないことで衰えるのなら、動くことで衰えは防げられます。意識して運動することは、アンチエイジングになるのではないのでしょうか。

といっても、わざわざ時間をとってウォーキングをしてくださいなどというわけではありません。最初にお伝えしたように意識して生活を見直してもらうと、意外に運動する機会はたくさんあるのです。電車に乗ったとき、イスに座らず吊り皮につかまって立っておくだけでもいいんです。「こんなことでいいんですか」と問われることがあります。それでいいんです。まず、そこから始めましょう。



楽しく、毎日、 身体を動かそう

私が大学生だった30年前の健康づくりの授業では、健康づくりの方法は、「栄養・休養・運動」だと学びました。栄養と休養と運動をまんべんなく同じように意識して健康づくりをしようというのが、当時の考え方だったのです。ところが、時代とともに考え方も変わってきました。

メタボリックシンドロームの人々が増え、日本の国民医療費は上昇し、40兆円を超えようとしています。そこで日本政府は本腰を入れ始め、国家的キャッチフレーズをつくりました。それが、「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にクスリ」。かつての健康づくりには、優先順位がなかったのですが、いまや順番ができました。現代において、日本人が健康づくりのために取り組まないといけないのは、「1に運動」だということです。

では、運動とは何でしょう。「運動とは、身体を動かすこと」だと答えが返ってくることが多いです。でも、これには重要なひとつが欠けています。それは、「楽しく」です。「運動とは、楽しく身体を動かすこと」。運動は、毎日、少しずつやっていくものですから、必然的に「楽しく」な

いと継続できません。運動を楽しく続けることが、アンチエイジングにつながるということを忘れないでください。

身体に安心の ウォーキングのすすめ

ぜひ覚えておいていただきたいのは、ウォーキングとジョギングは決定的な違いがあるということです。ウォーキングは、1歩、足を前に出したとき、かかと、足首、ひざ、腰にかかる負担が、体重の約1.1倍です。ところが、ジョギングの場合は、体重の約3倍もかかります。

ウォーキングは常にどちらかの足が地面についているため衝撃が少ないのですが、ジョギングは一瞬、両足が宙に浮くため、着地したときの衝撃が大きいのです。体重70kgの方なら210kgという負担がかかります。健診などで医師に運動を勧められ、

久しぶりにジョギングをしてみたら、足首やひざ、腰が痛い……もう運動はできないと思った経験はありませんか。久しぶりに運動する方や運動経験のない方は、身体にやさしいウォーキングから始めましょう。

では、効果的に身体にムリがない、ウォーキングの理想的なフォームをご紹介します。まず、ひじは軽く曲げましょう。ひじを伸ばしっぱなし

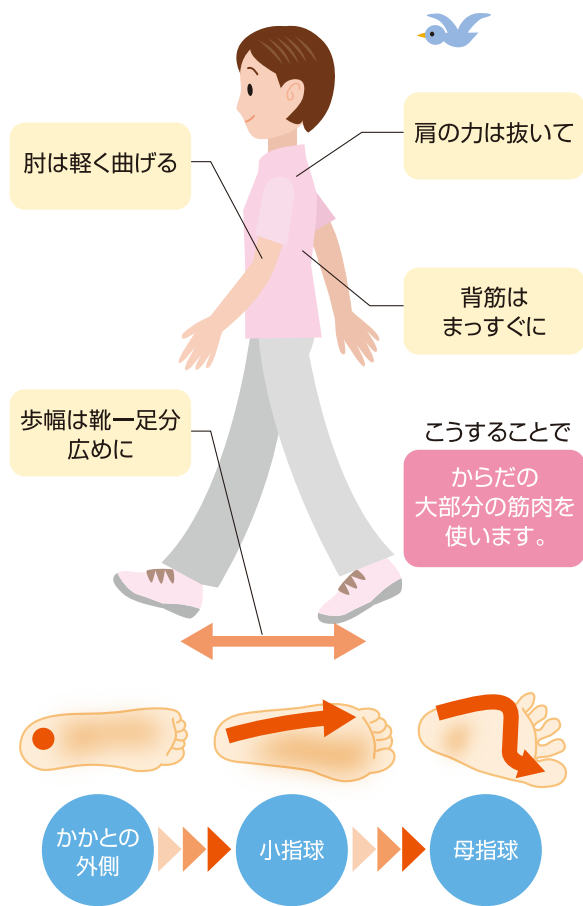
だと、手がジンジンとしびれます。反対に、ひじを曲げ過ぎるといかに歩いていますという感じに見えますが、それでは肩に力が入り過ぎています。肩の力を抜いてください。両手に生卵を持っているつもりで、リラックスして歩くといいでしょ。肩の力がうまく抜けると、疲れずに長時間歩けます。

ウォーキングは空気を取り入れる運動ですので、背中を丸めてしまうと肺が圧迫されて空気が入らず、つらくなります。ですから肺を少し上げるような姿勢、すなわち背筋をまっすぐにして歩きましょう。反り過ぎもよくありません。目線はまっすぐに。ただし、段差などがある場所では足元にも少し気をつけながら歩いてください。

歩幅を広めに、 ウォーキング

もうひとつ、効果的なウォーキングの方法をお伝えします。それは、歩幅をいつもより広く歩くことです。靴のサイズが24cmの方なら、24cm歩幅を広めに歩いてください。それだけで歩幅を維持するために、背中や肩、腕の筋肉などをすべて使い、消費カロリーもジョギングより多くなります。しかも、ジョギングより足への負担も

図1：ウォーキングの理想的なフォーム



少ないのですから、歩幅広めのウォーキングは、おすすめです。

ただし、普段歩いていない人がいきなり靴一足分歩幅を大きく歩くのは大変だと思います。最初は、靴1足分の3分の1、たとえば靴のサイズが24cmの方なら、8cm広めからでかまいません。そうして慣れてきたら、徐々に最大靴1足分まで歩幅を大きくしていくてください。

ここで、正しい歩き方をした際の足裏の重心の移動を見てみましょう。〈図1〉をご覧ください。まず1歩踏み出したときは、かかとの外側に重心があります。そして次に、重心は足裏の外側を移動しながら、最後に親指で力強く蹴って、1歩ずつ歩いていきます。

昔ながらの14の健康法を实践

このように正しい歩き方をしているのかどうかは、靴の減り方からも確認できます。靴のかかとの外側がすり減っているれば、正しい歩き方をしているということですが、ぜひ、靴の減り方もチェックしてみてください。

また、これからウォーキング用の靴を買おうという方は、かかとから着地しますから、かかとが分厚めのシューズを選びましょう。ショップでアドバイスを受けて購入するといいですね。

ちよつと皆さんに、私の個人情報公開をします(笑)。年齢は52歳。

身長169.7cm。体重64.3kg。BMIは22.5。腹囲は78.4cm。血圧も正常で、医師から「20代後半から30代前半の身体です」といわれています。

現在はこのように健康ですが、実は、かつて、かなり健康を害したことがありました。暴飲暴食により、20代で痛風を発症したのです。痛みに襲われ、薬を飲んで痛みがなくなると、また暴飲暴食……この繰り返しでした。ある日、医師に「腎臓が悪くなったらどうなるかわかっているの?」といわれ、ようやく目覚めました。

そのとき、不健康の底辺からはい上げるために、何をすべきか考えました。テレビや雑誌から発信される健康情報もたくさんあるけれど、一度、昔からいわれている健康法をやってみようと思ったんです。それをまとめたのが、「村田トオルの健康づくり14か条」です。順番にご紹介します。

1番目は、「たばこは吸わない」。たばこは百害あって一利なし、です。

2番目は、「健康に関する情報を集める」。情報を知ることが大事です。知った上で、取捨選択もしています。

3番目は、「目標を持つ」。何のために運動するのか、目標がなく、漠然としてしまうと続きませんよね。

4番目は、「15000歩以上動く」。着目してほしいのは、

15000以上「歩く」のではなく「動く」ということです。たとえば私は、家庭で掃除機をかける担当なので、家具をあちこちと移動させたり、動きながら掃除機をかけると、それだけでも歩数が稼げます。通勤中はもちろん階段を使います。意識して動く私の場合、1日平均で歩数計の数値は16000歩くらいになっています。

5番目は、「毎日風呂上りにストレッチをする」。20分間のストレッチを日課にすると、今日は背中がかたいなとか、その日の身体の調子がわかります。すると、明日はちよつとセーブしようとか、ジャッジができます。

6番目は、「週2回は筋力トレーニングをする」。腹筋や腕立て伏せなどをしていきます。

ぼろつとする時間を持つのも健康法

7番目は、「よい姿勢を意識する」。これは、いつも直立不動であるという意味ではないですよ。その時々よい姿勢を意識するという意味です。たとえば重い荷物を持ち上げるときは姿勢なら、中腰が危ないのはご存じですね。ひざまずいて少し持ち上げ、身体にぐつと近づけて、足の力を使って上げるといった姿勢についても含みます。

8番目は、「なんでも食べる」。9番目は、「ひと口30回噛む」。皆さんも自分が何回噛んでいるか数えてみてください。自分で数えるを意識してしまうので、家族でお互い抜き打ちで数えてみると思います。10番目は、「朝食は必ず食べる」。朝食は1日のエネルギー源です。11番目は、「夕食は午後7時半までに終える」。これは、私の就寝時刻が10時半なので、逆算するところになります。胃袋に食べ物が入ったまま寝ると、翌朝は食欲がない、朝食が食べられないという悪循環になりますから。

12番目が、「一生付き合える趣味を持つ」。13番目が、「最低6時間は寝る」。私は夜10時半に寝て、朝4時半に起きています。朝の時間も、有効に使えます。そして14番目が、「1日10分は、ぼお〜とする」。やはり集中し続けると疲れますから、どこかでぼお〜とする時間をつくるようにしています。

噛むことは、いろいろな効果がある

健康という大きな概念から、「健康づくり14か条」を実践してきたところ、先日、歯の定期健診でも「村田さんは本当に52歳？」と歯科医に驚かれました。普通は40代になると歯ぐきが減ってくるのに、私は歯の長さの3分

“噛む”ことはこんなに効果がある

- ①丈夫な歯を作る(虫歯予防)
- ②胃腸を丈夫にする
- ③頭の働きをよくする
- ④肥満防止
- ⑤表情を若く見せる



がん 心筋こうそく 脳卒中
動脈硬化 糖尿病 など

の2が歯ぐきだそうです。実践してきたことが、歯にもいい影響を及ぼしていたとわかって安心しました。

噛むことには、さまざまな効果があります。ひとつは、丈夫な歯をつくります。噛むと唾液が出て、唾液は殺菌作用がありますから、歯磨きと同じような効果が期待できるそうです。2つ目には、よく噛むことは、食べ物をやわらかくして胃腸に送り込むということです。胃腸を丈夫にします。3つ目には、奥歯と脳は近いので、噛むと血流を促し、頭の働きをよくしてくれます。

4つ目には、よく噛むと少量の食事で満腹中枢を満たして、肥満防止につながります。食事中に血糖値が上がって、「もう満腹だよ」と脳が指令を送るには20分かかります。ですから、ゆっくり食べよう、30回噛もうというのには理にかなっています。

5つ目には、よく噛むことは、表情を若く見せる効果があります。なぜなら、噛むと表情筋ともいわれる、ほつぺたの筋肉をとともよく使います。噛むだけで、ほつぺたの筋トシをしているわけですね。表情が若々しく見えるのは、うれしいアンチエイジングですよ。

健康は、見えないけれど宝物！

最後に、健康川柳を一句、私の経験からつくってみました。



これを私は20歳で実感し、その経験から、どのように健康づくりをしたらいいのか考え、昔ながらの健康法を実践して今があります。さきほど、「村田トオルの健康づくり14か

村田トオルの健康づくり14か条

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ①タバコは吸わない | ⑧なんでも食べる |
| ②健康に関する情報を集める | ⑨ひと口30回噛む |
| ③目標を持つ | ⑩朝食はかならず食べる |
| ④一日15,000歩以上動く | ⑪夕食は午後7時半までに終える |
| ⑤毎日風呂上がりにストレッチをする | ⑫一生付き合える趣味を持つ |
| ⑥週2回は筋力トレーニングをする | ⑬最低6時間は寝る |
| ⑦よい姿勢を意識する | ⑭一日10分は、ぼお〜とする |

「条」をご紹介しましたが、そのまま皆さんもやってみてくださいということではありません。ぜひ参考にさせていただいて、一人ひとりに合った健康法を、1か条でも2か条でも、みつけるきっかけになればと思います。そして、何かしら健康法を決めたら大切なのは、継続することです。ご自身の健康法を継続して、健康という宝物を手にとってください。