



青柳 幸利

医学博士
東京都老人総合研究所 健康長寿ゲノム検索研究チーム
運動科学研究室長

中高年の身体活動・運動処方ガイドラインの
作成に関する研究に従事。
著書に「高齢者の運動ハンドブック」(1,680円:03-3295-6231)、
長年にわたる中之条町での
フィールド研究の成果をまとめたハンドブック
「身体活動計を用いた、新しい健康づくり」(420円:03-3256-2861)など。

1日に歩く歩数が4000以下の場合、うつ予備軍です。
もっと外出を心がけましょう。
1日7000歩以上を心がけると、
骨粗しょう症のリスクが低下し、8000歩以上だと
メタボリック症候群のリスクも低下してきます。
8年間にわたって継続採取してきたデータをもとに、
心理的、身体的健康を維持するための
わかりやすい目安をまとめたのが、
東京都老人総合研究所の青柳先生です。

特集 2

1日に何千歩、 歩いていますか？

青柳先生「健康を維持するためには運動が重要という意識が高まってきたのはいいことなのですが、最近はそのことがストレスになっている人も多いうちに思います。一時期一生懸命に運動するけれど、その反動でしばらく運動から遠ざかってしまふ、という経験をした人も多いのではないのでしょうか。しかしながら、『継続できない、習慣化できない運動』は意味がありません。無理なダイエットと同じです。続かない運動なら、最初からやらないほうがましです。そもそも私たちの日常生活そのものがあ

毎日の生活そのものが運動なんですよ。



運動と縁遠い生活なので、介護が心配…。

る種の運動であるといえるのですから、その日常生活の中に、1つの目安を持ち込むことによって、もっと気軽に健康を維持しましょう、というのが私の提唱している健康維持法です」

目安、というのはどういうものでしょうか？

「その目安を具体的にお話しする前に、まず、『少し負荷の高い、中程度の運動を1日に20分程度、毎日継続して行うことがシニアの健康維持には最適である』というところはご存知ですか？ 運動選手を目指すのでない限り、強すぎる運動は筋肉を傷めるだけなのでシニアには不要です。筋肉痛がおきるような運動はシニアには強すぎるのです。かといって、あまりに軽度の運動ばかりでは筋肉量を維持できなくなり、将来要介護になる可能性が高まってきます。適度な運動を継続して行うことが、健康維持にはとても重要なのです」