

CこOCOこROろ

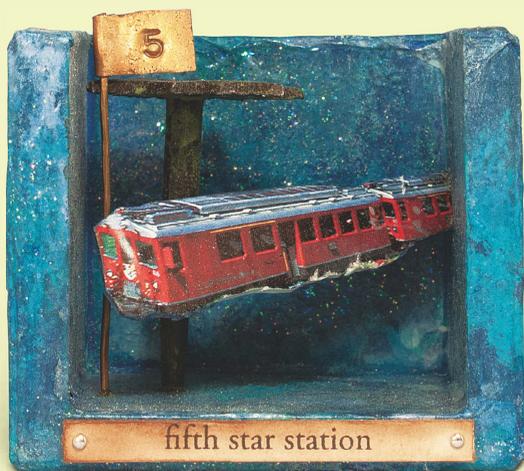


VOL.

16

ココロと
カラダの
元気生活

2018年5月 発刊第16号



あらゆる病気を遠ざける
「二日八〇〇〇歩」が
「二〇分の速歩き」が

巻頭特集



4

「1日8000歩・20分の速歩き」が あらゆる病気を遠ざける

東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム副部長 運動科学研究室長
青柳幸利

14

認知症に向き合う生き方 第16回 デイサービスを見に行こう! 3 ニーズにピッタリ、きっと見つかる

斯波道子・小川陽子

18

Well Linkの職場から わたしの仕事・わたしの思い 8 カウンセラーのスキルアップを目指して

営業部担当部長 産業カウンセラー 並木孝夫

21

おばあちゃんとわたし 第16回 お化粧

松島むう

28

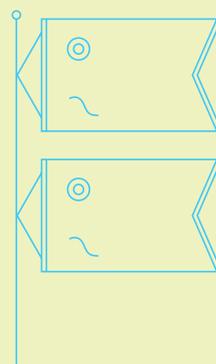
未来を見つめて 治療と仕事の両立を考える 2 現実から目をそらさない

石川邦子

42

ココロを楽にする哲学 読んで考えるサプリ 8 欲望とは何か? — 満足して生きていくために —

小川仁志



執筆者紹介

おばあちゃんとわたし

松島むう(まつとり むう)
1977年滋賀県生まれ。
イラストエッセイスト。元精神科看護師。
旅、看護、保育系の雑誌、書籍で活躍中。
『おばあちゃんとわたし』(方丈社)、
『日本てくてく ゲストハウスめぐり』
(ダイヤモンド・ビッグ社)、
『あちこち 島ごはん』(芳文社)
<http://muu-m.com/>

認知症に向き合う生き方

斯波道子(しば みちこ)
建築士、エッセイスト。
夫の母親を11年自宅で介護した経験から
『おばあちゃんがボケちゃった』(ハート出版)
を執筆。地域新聞、江古田新聴に
「責めない・叱らない・諭さない」を連載。
小川陽子と、介護家族のしゃべり場
「ちいさなカフェ・明日葉」を共催。

小川陽子(おがわ ようこ)
ノンフィクション作家。父親を介護、
看取った経験から
『親の認知症が心配になったら読む本』
(実務教育出版)を執筆。
その他『お母さん笑顔ありがとう』
(備成社)など、著書多数。
高齢者住宅新聞『エルダリープレス』に
「ひとは誰でもドラマティック」を連載。

COCORO

ココロとカラダの元気生活
2018.05 vol.16

表紙作品(原寸大)

title:
No.206 「5番星駅」

comment:
様々な星の横を通りすぎながら、ようやく到着。
開発が進み、この星も電車が停車できるように開拓された。
開発はここで5ヶ所目となる。

profile:
渡邊のり子(わたなべ のりこ)
筑波大学芸術専門学群構成専攻総合造形領域卒業。
在学時より、およそ5cm四方の箱の中に、
雑誌の切り抜き・金物・布きれ等、
小物を配置・再構成することによって、
箱の中にある「場」を表現している。
劇団「百景社」にて舞台美術の経験を経た後、
2018年4月よりアーティストとして独立。

17年間にわたり5000人を対象にした健康調査

「中之条研究」でわかった健康と長寿の黄金律……

「1日8000歩 20分の速歩き」 あらゆる病気を 遠ざける

ORO
INTERVIEW



青柳幸利

東京都健康長寿医療センター
老化制御研究チーム副部長
運動科学研究室長

青柳幸利（あおやぎゆきひろ）

東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長、運動科学研究室長。医学博士。一九六二年、群馬県中之条町生まれ。筑波大学卒業、トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了。群馬県中之条町の六十五歳以上の住民五〇〇〇人を対象に、十七年間にわたり、身体活動と病気予防の関係についての調査（中之条研究）を実施。中之条研究の成果を踏まえ、二日平均八〇〇〇歩・日平均中強度活動二〇分」を提唱。万病を防ぐ新常識の健康法として、テレビなどで話題となった。主な著書に『やっつけられないウォーキング』『あらゆる病気を歩くだけで治る！』『図解でわかる！ やっつけられないウォーキング』（すべてSBクリエイティブ）など数十冊がある。

長距離型の筋肉を使っているだけでは
筋力は加齢とともに弱っていく

お年寄りが横断歩道を青信号のうちに渡りきる
ことができな——そんな光景を目にしたことが
あると思います。

じっさい私たちが行った高齢者の歩行速度の調
査では、八十歳以上の高齢者は、道幅に関係なく
横断歩道を青信号に変わった時点でスタートして



も渡りきる前に赤信号になってしまおうという計算結果が出ました。ちなみに標準的な青信号の時間は一秒間に一メートル進むことを基準に設定されています。

老化は脚から始まるといわれますが、たしかに加齢とともに歩く速さは遅くなっていきます。それはなぜかという点、筋力の衰えとともに歩き方も変化するからです。

年をとると背中が曲がり、上体が前かがみになります。こうした姿勢の変化とともに、膝関節が曲がっていきます。このように猫背で膝が曲がると、歩幅を大きくとることができず、自然と歩幅の小さい歩き方になるのです。

こうした歩行能力の低下は、いろいろな原因が複合的にからんで生じますが、中でももっとも大きな原因は、加齢とともに身体を動かさなくなることによる筋力の低下です。

人間の筋肉はその特性によって、大きく三つに分けることができます。一つは長距離型の筋肉で、

収縮が遅く小さな力しか出ませんが、持久力がある。もう一つは短距離型の筋肉で、収縮が速くて大きな力が出るものの疲れやすい。三つ目はその中間型で、比較的力量もあり疲れにくい筋肉です。

私たちは、この筋肉を上手に使い分けて生活しています。たとえば起立や姿勢保持、ゆっくりとした歩行などでは、絶えず長距離型が使われています。走ったり、力仕事をするなど運動強度が増すごとに中間型の筋肉から短距離型の筋肉へと使われる筋肉が順次加わっていきます。

加齢とともに活動量が減少しても、長距離型は使われますが、徐々に短距離型や中間型は使われなくなっていくます。使われなくなった筋肉は当然細くなり、場合によっては消えてなくなってしまう。

太ももはもともと筋肉量が多いとされていますが、約五十万本の筋線維があるといわれる太ももの外側の筋肉（外側広筋）は加齢とともに細くなり、八十歳以上になると筋線維は半分になってし

まうといわれます。筋肉が半分になるということは、筋力が半分になることを意味します。

ですから年をとっても筋力を維持するためには、長距離型の筋肉しか使わないような活動ではなく、短距離型や中間型の筋肉も使うような生活をすることが大切なのです。

ハードな筋トレをしなくても

「速歩き」で脚の老化は防ぐことができる

では、年をとっても筋力を維持し動ける体であるにはどの程度の運動が必要なのか。それを述べる前に、まず運動強度について説明しておきます。運動強度を示す指標に、メッツ（METs）があります。メッツは消費カロリーを表し、何もしなくても消費されるカロリー（安静時代謝）を1メッツとし、その二倍のカロリーを消費する活動を2メッツのように表し、一般的な運動強度は以下のように分類されます。

続きはこちらからダウンロード
<https://www.welllink.co.jp/cocoro/form/>

[月刊] ウェルリンク株式会社

こころ
COCORO

Vol. 16

ココロとカラダの元気生活

2018年4月30日発行

デザイン

杉山健太郎

制作

株式会社方丈社

東京都千代田区神田神保町1-32 星野ビル2F

TEL: 03-3518-2272 FAX: 03-3518-2273

URL: <http://hojoshu.co.jp>

発行

ウェルリンク株式会社

東京都文京区湯島1-5-28 ナーベルお茶の水2F

TEL: 03-5842-6081 FAX: 03-5842-6127

URL: <http://www.welllink.co.jp/>

* 本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。