

太極拳で健康維持～ ポスト・コロナの健康戦略 ～

医科学委員会の飯澤です。

少しお時間を頂いて、太極拳で健康維持、ポスト・コロナの健康戦略と題してお話をさせて頂きます。

5月8日にコロナが5類に移行し、世の中はコロナが無くなったかのように活動していますが、実際にはコロナのウイルスはそのまま残っています。

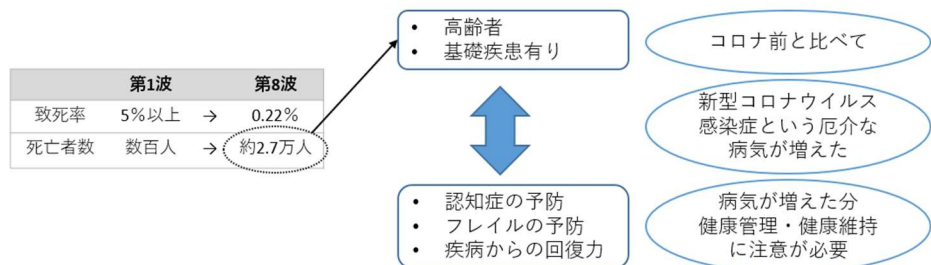
では何が変わったのでしょうか？



このグラフは感染症専門医の忽那賢志先生の新型コロナウイルス感染症の記事で、上が致死率で、下が1日あたりの死亡者数です。このグラフを元に作成したのが下の表で、第1波と第8波を比較で、第1波では5%以上あった致死率が第8波では0.2%まで下がっています。

一方で第1波では数百人の死亡者数が、第8波では約2万7千人と増えていることが分かります。そして第8波で亡くなられた方の多くは高齢者や病気のある方々でした。

このことは若い人・健康な人にとってはコロナはただの風邪に近く、高齢者や基礎疾患のある人にとっては命に関わる病気となったということです。



でもこれはコロナに限ったことではなく、どんな病気でも高齢者や基礎疾患のある人にとっては命に関わりま

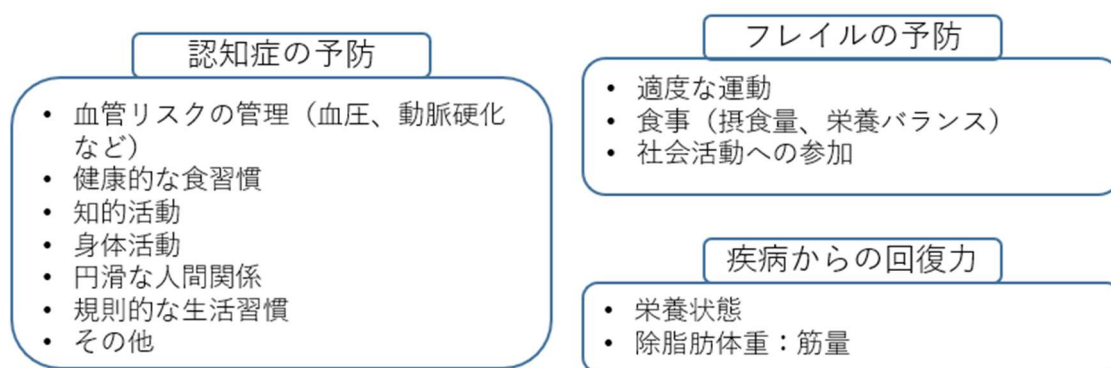
すので、新たにコロナという厄介な病気が増えてしまったとも言えると思います。つまりコロナ以前の時代よりコロナという病気が増えた分だけ更に健康管理、健康を維持することが大切な世の中になったということです。

そこで健康を維持するポイントは何かを考えてみると、一つは認知症に陥らない、もう一つはフレイルにならない、さらに疾患からの回復力を維持するの3つが挙げられると思います。

認知症になってしまうと、記憶力が低下したり、おかしい行動をするだけでなく、自分の体の変化に鈍くなり、体調の変化に気が付かず、病気になっても放置してしまい病気が酷くなってようやくと分かり、病気の発見が遅れ、手遅れになってしまいます。

フレイルとは自立して生活していた人が、段々と弱って、介護が必要になる過程を指す言葉で、つまりフレイルの予防とはどうやったら健康寿命を伸ばせるかということです。

また病気になったときに回復する力も大切です。



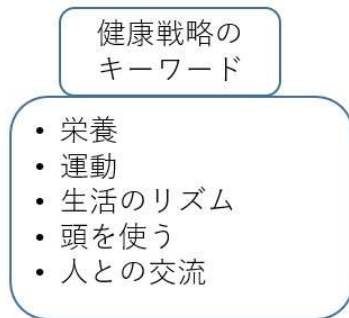
ではどうしたら認知症を予防できるのでしょうか。

一昔前は認知症はアミロイドβという変性したタンパク質が原因と考えられていましたが、最近ではアルツハイマー型認知症以外に血管性認知症やルビー小体型認知症、前頭側頭葉変性症など様々なタイプの認知症があることが分かってきて、その予防も「血管リスクの管理 (血圧、動脈硬化など)」、「健康的な食習慣」、「知的活動」、「身体活動」、「円滑な人間関係」、「規則的な生活習慣」など多くのことが言われて言います。

フレイルの予防は、先程お話したように健康寿命を伸ばすことで、「適度な運動」、「食事 (摂食量、栄養バランス)」、「社会活動への参加」の3つの要素が大事だと言われています。

また疾患からの回復力は本人の持っている体力でその要素として「栄養状態」と「筋肉量」

が注目されています。

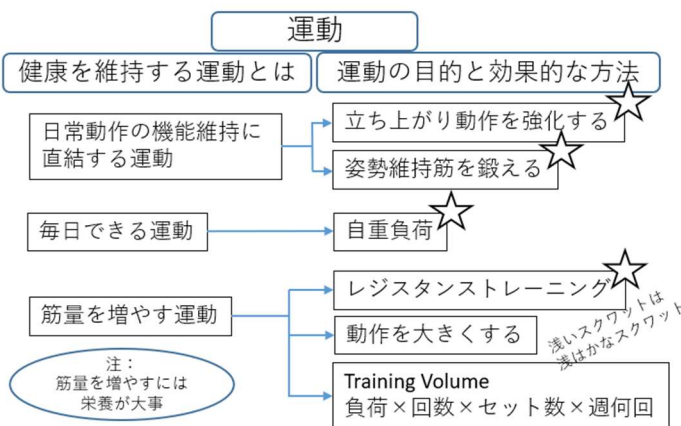
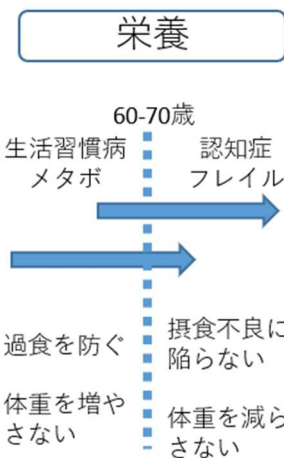


先に上げたいいくつかの要素で、共通する項目を纏めると健康を維持するキーワードは「栄養」、「運動」、「生活のリズム」、「頭を使う」、「人との交流」になりますので、これらについて説明してゆきます。

まず栄養についてです。

栄養は、60~70歳を境に考え方が変わってきます。

若いときは生活習慣病、メタボリック・シンドロームの予防が大事ですので、食べすぎないこと、体重が増えすぎないようにすること必要ですが、60~70歳を境に体を維持すること、つまり認知症やフレイルに陥らないようにすることが大切になりますので、食事つまり必要なエネルギー量を取るよう、必要な栄養素を取るよう、体重を減らさない様に注意することになります。



次が運動で、星印をつけたのは太極拳で効果が上がる項目です。

まず、健康を維持する運動はどんなものか考えてみると、一つは日常の動作につながる運動、つまり日常の機能維持に直結する運動で、具体的には立ち上がり運動の強化、つまり足腰の筋肉の強化と、もう一つは姿勢を維持する筋肉を鍛える、つまり体幹の筋肉を

鍛える運動でこれは太極拳で効果が上がります。

また毎日できる運動であることも健康維持には大切で、つまり特殊な器具を使う運動や運動する場所が限定される運動は毎日気軽にその運動ができませんので、太極拳のように自分の体重を利用して行う自重負荷の運動が良いと言われています。

さらに疾患からの回復力は筋肉量がポイントになりますので、筋量を増やせる運動が望

ましく、筋肉を増やすにはレジスタンス・トレーニングが良いと言われています。太極拳はレジスタンス・トレーニングの要素も満たしていますので、効果が期待できます。また筋肉には早く動く時の筋肉の速筋と、ゆっくり動く時の筋肉の遅筋の二種類がありますが、速筋のほうが年齢とともに衰えやすく、転倒防止にも速筋が必要になってきます。ウォーキングの様な運動では速筋は鍛えられませんが、レジスタンス・トレーニングで動作を大きくすると速筋と遅筋の両方が鍛えられることが分かっていますので、「浅いスクワットは浅はかなスクワット」と言われるように、筋肉を増やすには動作を大きくしたほうが効果が上がります。

次は練習量について考えて見ましょう。

昔は超負荷理論といって、非常にハードなトレーニングをして 2-3 日休んでまたハードトレーニングを行うことがもてはやされましたが、最新のスポーツ医学研究ではそれが否定され、軽い負荷でも回数を行う、1 週間のうちトレーニングを行う日数増やすことで同じ効果が得られることが分かってきました。ですから、10 分ぐらいでも良いので毎日太極拳動作を行うことで効果が上がります。

更に、医学的には、筋肉を増やす、つまりタンパク合成は、栄養が大事で、運動はその刺激、キッカケですので、筋肉を増やすにはタンパク質を中心とした栄養が大事です。

次に頭を使うことを考えてみましょう。

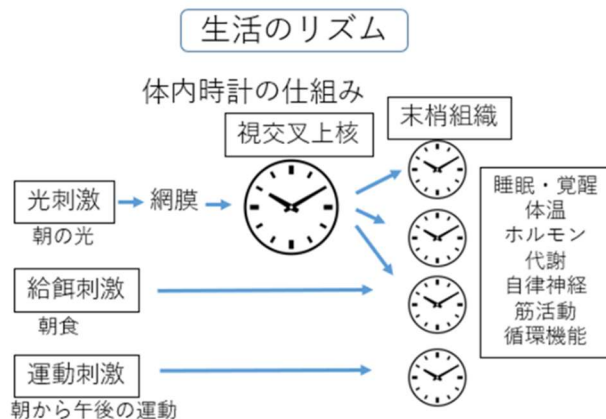
前頭葉と呼ばれる部分を使うと認知症の予防になります。

皆さんも太極拳ではなかなか套路が覚えられず頭を使った経験があると思います。また検定や指導員試験の際は、套路名称や歩型や歩法そして四文字熟語と覚えることが増えます。そして、太極拳に関心が深まると、その歴史や、人物など興味を持って調べるようになり、前頭葉が更に刺激されます。

頭を使う

大脳前頭葉を刺激する

- 套路動作を覚える
- ↓
- 套路名称を覚える
- 歩型、歩法、手型、手法等を覚える
- ↓
- 太極拳の四文字熟語を覚える
- ↓
- 四文字熟語の意味を考える
- 太極拳の歴史、先人達などに興味を持つ・調べる



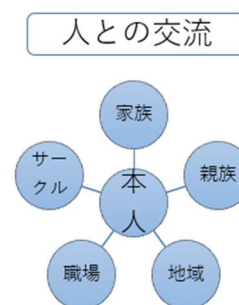
さて生活のリズムですが、私達の体には体内時計というのがあって、それで生活のリズムを刻んでいます。ところが、体内時計は 24 時間サイクルではなく、どうも 25 時間から 30 時間サイクルのようで、毎日体内時計をリセットする必要があります。

リセットしてくれるのが、朝の光で、光刺激が網膜を通じて視交叉上核に伝わり、視交叉上核がオーケストラの指

揮者のように全身にリセットの刺激を伝達します。ただ、全身の臓器は様々なので、視交叉上核からの刺激だけでは十分でなく、朝ごはんを食べることもリセットの刺激として必要ですし、体を動かすことも体内時計を調整するのに役立ちます。

ですから、生活のリズムを整える、体内時計をリセットするには、朝起きて、陽の光を感じて、朝ごはんを食べ、明るいうちに活動することが大切になります。

人との交流ですが、図に書いた様に皆さんの周りには様々な人間関係があり、太極拳のサークル活動もその一つで、これらの関係を無理なく円滑に保つことが認知症やフレイルの予防に繋がります。



テイク・ホーム
・メッセージ

- 朝起きて、陽の光を感じて、朝ごはんを食べましょう
- 明るいうちに人とお話をし、明るいうちに身体を動かしましょう
- 出来るだけ毎日練習しましょう
- 練習をするときには、少しずつ動作を大きくして行きましょう

テイク・ホーム・メッセージです。

- 朝起きて、陽の光を感じて、朝ごはんを食べましょう
- 明るいうちに人とお話をし、明るいうちに身体を動かしましょう
- 出来るだけ毎日練習しましょう
- 練習をするときには、少しずつ動作を大きくして行きましょう

以上です。

ご清聴ありがとうございました。