

習慣的運動で心身の調和

体の健康づくり

第1日曜特集

新型コロナウイルスに打ち勝とう

八戸学院大学による本
コラム「新聞を読んで健
康になろう」は4回目を
迎えた。新型コロナウイルス
の拡大が危惧される中、
普段とは少し違った配
慮の必要を日々の生活
により、読者の多くが
運動不足で精神的スト
レスが蓄積され始めてい
るのではないだろうか
？

今回は、習慣的な運動
は、加齢によって起り
得る認知機能の低下を抑
え、アクティブな生活の
構築のための原動力とな
る意志の発動と継続をも
たらし、この結果、から
だと心のハモニーを奏
でる生活が生み出される
ことについてお伝えした
い。今回の感染症に打ち
勝つことのできる生活の
構築への一助となること
を期待する。

図1と図2を「ごらんい
ただきたい。55歳から64
歳までの男女計23名を対
象とし、①運動を習慣的
に実施していない者(非
運動習慣群9名)②ポウ
リングまたはランニング
を最低10年間習慣的に実
施している者(ポウリン
グ群8名、ランニング群
6名)を比較した結果

(マササイズ)で示し
た値であり、数値の高い
者は1週間の運動量が
多い。運動を習慣的に実
施しているポウリング群
とランニング群では、非
運動習慣群と比較すると
迅速にテストに解答でき
ており、「認知機能・遂
行機能」が高いことが明
らかとなった。

図1の縦軸は「ストル
ープテスト」呼ばれる
4種類の色を用いた認知
心理機能テストの結果で
ある。縦軸の値が大きい
ほど回答に時間を要し
「認知機能・遂行機能」
が低いことを示してい
る。

横軸は、典型的な1週
間の身体活動量の総和
(マササイズ)で示し
た値であり、数値の高い
者は1週間の運動量が
多い。運動を習慣的に実
施しているポウリング群
とランニング群では、非
運動習慣群と比較すると
迅速にテストに解答でき
ており、「認知機能・遂
行機能」が高いことが明
らかとなった。

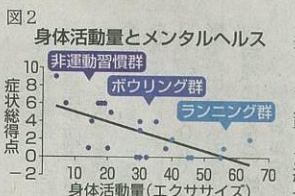
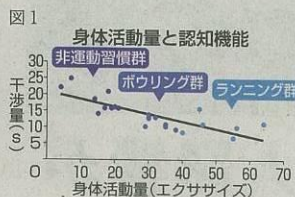
図2の縦軸は、心の健
康度の評価をするための
28項目で構成された質問
票「GHQ-28 シェ
ネラル・ヘルス・クエス
ションナリヤ(28)」の総合
得点を表しており、点数
が低いほど心の健康が良
好であることを示してい
る。

「不安不眠」「社会的活
動障害」「うつ傾向」の
4領域で、各領域をそれぞ
れ7項目の質問から構成
されており、0点から28
点満点で「症状総得点」
が示される。横軸は、図
1と同様に、1週間の身
体活動量の総和を示して
いる。

春の到来を体感できる
すがすがしい屋外での
身体活動(本紙でも紹
介されているような、
あるいは、定期的に放映
されるTVプログラムに
おいて、牛乳・乳製品等
の水溶性高タンパク質
養のタイミング良い摂取
を組み合わせていただ
きたい。

新聞を読んで健康になろう

八戸学院大×デーリー東北



水野眞佐夫

八戸学院大学長

みずの・まさお 1954年、北九州市生まれ。玉川大卒。日本体育大学大学院修士課程を修了後、デンマークで研究に従事。2006年から北海道大学院教育学研究教授、19年4月から現職。専門は筋生理学、健康スポーツ科学。八戸市在住。



色を用いたストループテストの様子

図1の縦軸は「ストループテスト」呼ばれる4種類の色を用いた認知心理機能テストの結果である。縦軸の値が大きいほど回答に時間を要し「認知機能・遂行機能」が低いことを示している。

図2の縦軸は、心の健康度の評価をするための28項目で構成された質問票「GHQ-28 シェネラル・ヘルス・クエスションナリヤ(28)」の総合得点を表しており、点数が低いほど心の健康が良好であることを示している。

「不安不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」の4領域で、各領域をそれぞれ7項目の質問から構成されており、0点から28点満点で「症状総得点」が示される。横軸は、図1と同様に、1週間の身体活動量の総和を示している。

春の到来を体感できるすがすがしい屋外での身体活動(本紙でも紹介されているような、あるいは、定期的に放映されるTVプログラムにおいて、牛乳・乳製品等の水溶性高タンパク質養のタイミング良い摂取を組み合わせていただきたい。

実践編

筋トレ

筋力トレーニングと認知症予防。一見、無関係に思える組み合わせだが、脳は筋肉を動かす信号を発信する役割を持っており、運動で血流が促されることにより、神経組織の活性化が期待できる。何より体力がアップすれば、生活習慣病をはじめとした病気を遠ざけることができる。八戸学院大健康医療学部・佐貫綾乃講師が勧めるのは、二つの課題を同時並行で行う「デュアルタスクトレーニング」。頭の体操をしながらできる手軽なトレーニングを教えてもらった。

体の健康づくり

2 数字カウント

足踏みをしながら、最初は左右の指を通して折り曲げ、1から10まで数える。続いて、左右の指を一つずつしながら、それぞれ10まで数える。慣れたらスピードを上げたり、ずらす指の数を変えたりしよう



1 グーパー体操

足踏みをしながら、手をグーパーの形に動かす。最初は両手同じ形で繰り返し、次に左右交互にグーパーを入れ替える。手指の体操をしながらも膝はしっかりと上げるのがポイント



動画でチェック

(デーリー東北デジタルからも見ることができます)

3

3の倍数ゲーム

足踏みをしながら1から数を数え、3の倍数で手をたたく。声に出して数を数え、仲間や家族と一緒に楽しい雰囲気で行うと効果がアップする



4

引き算

足踏みをしながら引き算をする。100からスタートし、「93、86、79、72」と7ずつ数を減じていく。テンボ良く行い、計算に詰まっても体を動かしながら



頭の体操

漢字ミニナンクロ

書			食
天			
	平		血
関			幕

用	判	字	熱
地	材	新	事
心	漢	断	常

下のリストにある漢字を空いているマスに当てはめ、タテ・ヨコに読んだときに熟語になるようにしてください。同じ漢字を2度使っても構いません。解答は4つにありませぬ。

第1日曜特集