

海岸浴でリフレッシュ

砂浜歩いて筋力改善も



渡邊 陵由

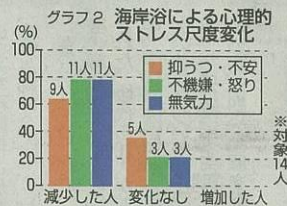
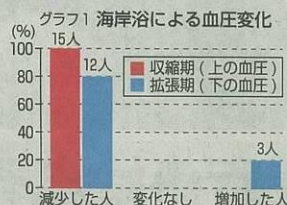
八戸学院大准教授

わたなべ・たかゆき 1978年生まれ。愛知県出身。日本体育大大学院体育科学研究科修了。2008年より八戸大講師として勤務。14年より現職。専門は体育科学。男子バスケットボール部、女子バスケットボール部監督。

新聞を読んで健康になろう

八戸学院大×デーリー東北

「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる



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」の8回目は、主に自然に触れながら歩くことによるリフレッシュの効果についてお伝えする。

2013年に三陸復興国立公園に指定された種差海岸は八戸市街近郊に位置し、太平洋の荒波に削られた岩礁や鳴き砂の砂浜、天然の芝生地からなり遊歩道が整備されている。また、春から秋にかけてさまざまな植物を見ることができ自然豊かな海岸である。

種差海岸の自然に触れる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる

種差海岸の遊歩道には砂浜も含まれている。砂浜でのウォーキングはアスファルトなどのような固い地面と比べ歩きにくくはなるものの、同じ速度で固い地面を歩くよりも2・1〜2・7倍のエネルギー消費が必要である(Lejeuneら1998年)。日常での歩行と異なる筋肉が活動する。

このようなことから、種差海岸の遊歩道のような場所でのウォーキングは、アスファルトのような地面を歩くよりも多くのエネルギーが消費されるだけでなく、自然を感じリフレッシュしながらウォーキングできる。継続的に続けることで、血中脂質や血圧、股関節筋力の改善も期待できる。まだまだ暑い日が続くが、熱中症には十分注意しつつ、自然に触れながら運動を続けていただきたい。

種差海岸の遊歩道には砂浜も含まれている。砂浜でのウォーキングはアスファルトなどのような固い地面と比べ歩きにくくはなるものの、同じ速度で固い地面を歩くよりも2・1〜2・7倍のエネルギー消費が必要である(Lejeuneら1998年)。日常での歩行と異なる筋肉が活動する。

種差海岸の遊歩道には砂浜も含まれている。砂浜でのウォーキングはアスファルトなどのような固い地面と比べ歩きにくくはなるものの、同じ速度で固い地面を歩くよりも2・1〜2・7倍のエネルギー消費が必要である(Lejeuneら1998年)。日常での歩行と異なる筋肉が活動する。

種差海岸の遊歩道には砂浜も含まれている。砂浜でのウォーキングはアスファルトなどのような固い地面と比べ歩きにくくはなるものの、同じ速度で固い地面を歩くよりも2・1〜2・7倍のエネルギー消費が必要である(Lejeuneら1998年)。日常での歩行と異なる筋肉が活動する。

「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる

「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる

「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる

「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる

「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる

「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる

「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる

「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる「海岸浴」の効能を調べる

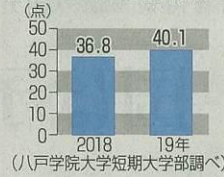
実践編

体カテスト

八戸学院大短期大学部が地域住民向けに開催しているウォーキング教室では年1回、参加者の体カテストを実施している。握力や障害物歩行など6項目で測定結果を得点化すると、2019年の合計点の平均値が18年より向上していることが分かった。介護福祉学科の小川あゆみ准教授は、「高齢者にとっては体力を維持するだけでも大変なこと。運動習慣の重要性がデータでも示された」と成果を喜んでいる。

八学短大 ウォーキング教室

ウォーキング教室参加者
体カテストの合計得点



合計点平均 前年より向上 運動継続の効果 データでも

本年度の体カテストは7月27日に行い、60～80代の13人が参加した。測定は文部科学省の実施要項に沿って、▽握

力▽上体起こし▽長座体前屈▽開眼片脚立ち▽10分障害物歩行▽6分間歩行の6項目で実施。参加者が高齢のため、事前健康チェックや血圧測定も慎重を期す。参加者にとっては、日頃の運動の成果を発揮し、効果を確かめる重要なイベント。テストとはいえ表情は真剣その

もので、「ふんっ」「はっ」と掛け声も上がった。約3年前から教室に通う八戸市岬台の村上恵拓さん(83)は、「上体起こしは前回、3回は12回もできた。ウォーキングを始めてから身体が軽くなり、続けて良かった」と効果を実感していた。測定結果は項目と男女別に分類し、1～10点で得点化する。1人当たりの合計得点の平均は、18年が36・8点、19年が40・1点と増加した。小川准教授と共に教室の運営を担当する幼児保育学科の本吉好講師は、「全身の筋力と動作性に向上が見られ、高齢者でも伸びる力があることが証明された」と、運動を継続する重要性を強調した。