

ちまたで話題の…

健康法からヘルシーフードまで、あふれる情報の中から最近注目の話題をお届けします。

一般に体力といった場合は、筋力と持久力とあってよいでしょう。では持久力というのはいったい何をさすのでしょうか。

持久力というのは、長い時間の負荷に耐えることができる力”といえるでしょうか。アスリートでなくても基本的な全身持久力は大切です。まして高齢になればなるほどQOLに直結してきますから全身持久力が高ければ、それだけ元気に長生きできるということがいえます。

日常生活の活動を含めて、からだを動かすには呼吸をし、筋肉に酸素を取り込んでエネルギーをつくり、蓄積し、使わなければなりません。運動の負荷をかけると筋肉は酸素をたくさん消費します。ですからたくさんの酸素を組織に取り込み、うまくエネルギーを作ることができれば、疲れずにその運動を長く続けることができます。からだに送られた酸素は使われたあと二酸化炭素として排出されます。それをになうのがまず呼吸器系、肺です。そして酸素を二酸化炭素と交換する最前線が毛細血管であり、血液の流れを作るのが心臓、つまり循環器系というわけです。それに加えて酸素系の代謝機能やエネルギー蓄積の機能も高い必要がありますが、まずはこの呼吸器系や循環器系の機能が持久力を保つのに必要ということになります。酸素をからだにまわすために、しっかり呼吸できて、しっかり血液を循環させる、持久力とはそういうことです。ですから持久力を高めるといことは有酸素運動でなければなりません。パワーやスピードが求められる無酸素

系の運動といっても、たまった乳酸をすみやかに代謝したり、エネルギーの欠乏にうまく対処しなければなりません。そのためにはやはり有酸素系の代謝が必要になりますから、持久力はすべての運動、身体活動にとってのベースとなるわけです。持久力は何もしないではどんどん廃用性の劣化が起こって低下します。まずはせめて自分の年代の、平均的な持久力まではなんとかもっていききたいものです。ただ、有酸素運動はハードな運動である必要はありません。というより、あまりハードだと無酸素運動になってしまいます。からだを激しく動かしていくと有酸素運動から無酸素運動に変わるポイントがあります。それがAT (Anaerobic Threshold) レベルといわれるポイントです。ATレベル以上の運動では無酸素運動になり、筋肉には疲労物質の乳酸ができて血圧も上がりからだの負担も大きくなります。持久力アップというより筋力アップのトレーニングです。ATレベル以下の運動が、持久力のための運動となります。有酸素運動ですから乳酸もできませんし、長い時間続けることができます。ただATレベルよりうんと低いラクチンな運動では呼吸器系・循環器系をレベルアップするまでの効果はありません。ただ無駄かといえばそうでもありません。筋肉の収縮に対する耐性ができて、より強めの運動に移行できる土台ができ

ます。ですから体力のない人や高齢者ではまずここから始めて筋肉を動かす耐性を作らなければなりません。

そうすると、呼吸系・循環器系のトレーニングにはATレベルでの運動が一番になりますが、リスクが少なく長く続けられる強度というのは心拍数で(220-年齢)×0.6くらいが最適とされています。“やきつ”と感じるくらいの、でも安全で長く続けられる強さです。その呼吸数を継続して10分以上は続けます。その心拍数までもっていくのに5分として15分くらいはその運動を維持することが望ましいようです。

ただ、ウォーキングやジョギングの途中で脈拍をとるのも大変です。最近腕時計式の心拍計が発売されていて、それを利用するのがおすすめです。胸の回りにトランスミッターという心拍をサーチするバンドをつけ、リストバンドに信号を送って心拍数を表示します(トランスミッターを使わないタイプもあります)。自分で目標心拍数ゾーンを設定して、その数値よりはずれて心拍数が多くなると警戒音ができる機能などもついています。昔はとても高価でしたが、最近2万円も出せば普通のトレーニングに耐える機能の心拍計が発売されています。運動強度によって心拍数がどのように変化するのが自覚できるので、安全に、効果的に運動するのにおすすめです。