

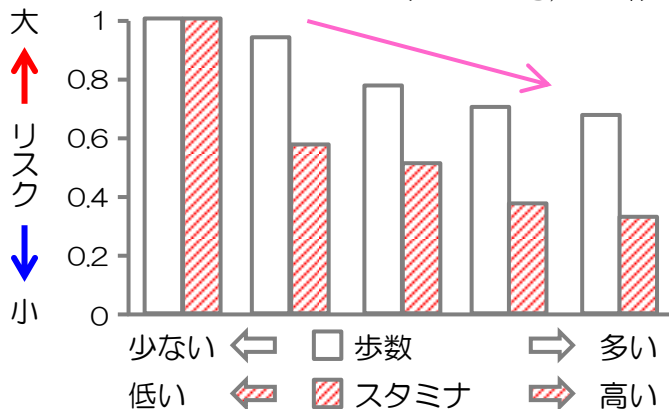
噂の検証③ 歩数(身体活動量)とスタミナ(全身持久力)はどちらを重視すべき?

これまで歩数(身体活動量)が多いほど、冠動脈疾患やメタボリックシンドローム、認知症などに罹りにくくなることを紹介してきました。また、似たような話としてスタミナ(全身持久力)が高いほど、同様の疾患に罹りにくいことも紹介してきました。健康維持には両方とも大事なのですが、優先させるとすればどちらだと思いますか?

○ スタミナの方が疾患リスクと深く関係している

冠動脈疾患リスクと歩数、スタミナの関係

(Leonard Aら,2013年)



歩数とスタミナのどちらが冠動脈疾患と関連しているかを同じ尺度で比較したものです。

スタミナの方が冠動脈疾患リスクの軽減に強く影響していることが分かります。

これは何を意味しているのでしょうか?

○ スタミナを上げるには、質を伴った量が必要

これは、運動の強さ(質)の重要性を物語っています。ただ歩数を増やすのではなく、ニコニコペースでの活動時間を増やすことで、スタミナを向上させ、より疾患リスクを軽減できるのです。



皆さんもタラタラ歩きでは、“意味ないだろう” “スタミナは上がらないだろう”と経験的に分かっているのではないのでしょうか?

結論としては、歩数もスタミナもどちらも重要ですが、重視すべきはスタミナです。

スタミナを上げるために、活動の質(ニコニコペース)をもう一度意識しましょう。

今月の三分体操

ミニボール⑦ 下腹部

ミニボールは空気量の量で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

今回のボール空気量目安

7割

指導員 M.Y

準備



ボールを仙骨(骨盤の上部あたり)に入れる。

背伸び

膝を立て、背伸びをする。



余裕があればゆっくり膝を伸ばし、伸びを強める。



下腹部の強化

両足を揃えて膝を曲げる。バランスを取りながら、足を上げ、太ももが床に対して垂直になるようにする。



手でボールを押さえても良い



息を吐きながらお腹に力を入れ、ゆっくり足を上下させる。



注)足を下げるほど負荷が増します。気をつけましょう。