

噂の検証④① やせているほどOK!?

「やせたい!」「脂肪を落としたい!」等の声をよく耳にします。「健診結果を良くしたい!」も減量の動機になっているようですが、「やせていた方がかっこいい」「スマートやスリムという言葉に憧れる」等の見た目や心理面の動機の方が大きかったりしませんか?では、やせていればやせているほど健康的なのでしょうか?

○ BMIをご存知ですか?

身長に対して体重が多いか少ないかを評価するBMI (Body Mass Index) は、国際的な肥満度を示す指標です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

日本肥満学会でもこの指標を採用し、下記項目で男女とも異常値が最も少ないBMIが「22」で、「18.5以上25未満」を普通体重と定義しています。

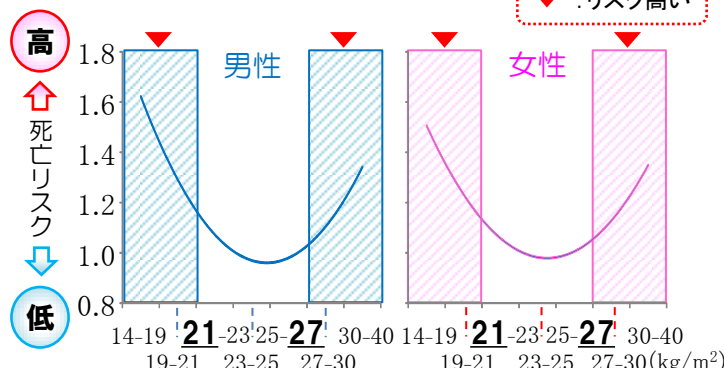
肺疾患、心疾患、上部消化管疾患、高血圧、腎疾患、肝疾患、脂質異常症、高尿酸血症、糖尿病、貧血の10項目

一方、上記項目には「がん」が入っていないこと、また、対象が「30~59歳」に限定されているため、「がんが高齢者を含めると違った結果になる可能性がある」との指摘もあります。

そこで、BMIと死亡リスクの関係について、35万人を12.5年間追いかけた大規模調査の結果をご紹介します。

○ 死亡リスクが増大するのは肥満だけじゃなかった

がんの方を含む35~103歳の日本人35万人を12.5年間追跡 (Sasazukiら,2011年)



BMI (数値が小さい程「低体重」、大きい程「肥満」)

死亡リスクについて、BMI23-25を基準 (1.0倍) に比較した場合、21未満と27以上は1.4倍-1.6倍高くなっていました。

中でも、27以上の「肥満」よりも21未満の「低体重」の死亡リスクの方が高い点に注目です。

結論は、やせているほど健康という訳ではない! やせるにしてもBMIが21まで、です。

今日の三分体操

ミニボール⑨開脚ストレッチ

ミニボールは空気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



指導員 A.M

1. 基本の姿勢(骨盤を立てる)



長座の姿勢でお尻の下にボールを入れます。

3. 片開脚コンディショニング

ポイントはストレッチした状態のまま行うこと

① 脚クルクル

膝裏にタオル



両手で太ももを挟みかかとを支点に手で脚を左右にクルクル回します。

② 脚トントン



両手で太ももを持ち膝裏をトントンとタオルに軽く打ちつけます。

2. 片開脚ストレッチ



ボールを入れたまま片脚を横に開きます。

4. できる人は開脚を行ってみましょう

開脚のまま「1~3」を行うと

なれるかも...



背すじを伸ばしたまま、息を吐きながら上体を前に倒します。気持ちが良いと感じるところで30~60秒間保持します。