

健康への道

名古屋大学総合保健体育科学センター

Hope for the best, but prepare for the worst.

小池 晃彦

トランプ大統領が、コロナを恐れるな、というメッセージを出し、批判（一部からは熱狂的な支持）を受けている。欧米では、コロナ患者が急増中であり、フランス、イタリアでは、夜間外出制限が開始され、違反者には罰金が課せられている。一方、日本の感染者数は抑えられており、制限緩和が期待されている。大学での対面授業も可能になりつつある。私は、留学生のクラスを、週1回 Zoom Meetingで行なっている。大部分の学生が、母国から講義を受けているが、皆、元気そうではあり、少し安心している。来年の春には、キャンパスで元気に会えることができると願っている。マスクでは、経済活動と感染の流行のバランスをいかに取るか、がやたらと議論されているが、教育、文化活動、スポーツなど、経済以外にも多くの活動が死活状態となっている。トランプ大統領の、コロナに負けるなという“心意気”は間違っていない。最悪の事態を想定しつつ、十分に対策をとりながらも、過剰に恐れてはいけない。また、感染者を差別することも、決してしてはいけない。いかに注意を払おうが、感染は起こりうる。新型コロナウイルスは、症状が全く出ない感染者も多く、完全な感染予防は不可能である。1980年前半のAIDSに始まり、新型インフルエンザ、SARS、ジカ熱、エボラ出血熱等々、毎年のように未知の感染症（新興感染症）が出現してきた。しかし、自分自身との関わりが薄いためか、すぐに忘れがちであることは否定できない。新型コロナウイルスパンデミックでは、人類が今後も晒されるであろう感染症の脅威に対して、いかに乗り越えるか、試されている。

新型コロナウイルス感染症を終息させることは、無謀であることが明らかになってきた。そもそも、感染

症を完全に抑え込むなど、天然痘が撲滅された例外はあるにせよ、容易でないことは歴史が示している。集団免疫によるコロナ撲滅も、怪しくなっている。結局、いかに共生していくかを模索するしかない、という、大方予想されていた状況となっている。このウイルスは、何度でも感染するようである。麻疹や風疹のように、一度感染すると、生涯に渡って免疫が成立することもなさそうである。スペイン風邪は、今毎年冬に流行するインフルエンザと同じインフルエンザが原因であった。戦争のため、感染が起こっていることが秘匿されより広がったとのことであるが、コロナと異なり、若い年代で多数の死者がでた。抗生物質も抗ウイルス薬も当時はなかったにせよ、ウイルスが猛威を振ったのは、ウイルスの活性（毒性？）が強かったのであろうか。ウイルスが蔓延するにつれて、弱くはなっていくだろう（弱いウイルスが残っていくだろう）ことを歴史は示している。いわゆる風邪の原因にコロナウイルスはなっているが（新型ではない）、このウイルスも60年以上に渡って、感染を継続しており、冬には感染者が増えることがわかっている。

さて、私たちが今できることは何か。健康であることが何よりも大事だと、このパンデミックで思った方も多いのではないだろうか。Stay Home、Lockdownのおかげで、健康がおろそかになってしまったのではないだろうか。コロナウイルスは、マスク、Social Distancing、手洗い、そして3密回避をすれば、幸いなことに、感染をほぼ予防できる。緑の多い公園に行き、体を動かし、メンタルとフィジカルヘルスのケアを是非行っていただきたい。ヨーキングなどの有酸素運動に、無理のないレジスタンス運動を組み合わせることが有

効である。1日10分でも、体を真剣に動かすことで大きな効果がある。体育の日はスポーツの日になり、7月に移ってしまったが、秋はスポーツに最適な季節である。この感染が落ち着く時のために、心身のコンディショニングを行うことが今できる大切なことである。(保健科学部)

トピックス 1 コロナ禍における運動再開 ガイドライン 佐々木 康

総合保健体育科学センターでは本年9月に標記の内容で公開講座を開催しました。その内容を一部、紹介します。初めてのオンデマンド動画配信という事で、冒頭には昨年ラグビーワールドカップで活躍した日本代表キャプテンのリーチマイケル氏に「安全を最優先に考えましょう」というインパクトメッセージを述べて頂きました。自粛期間は自分が思う以上に体力が低下していますので、慎重かつ段階的に運動を再開します。過去2週、37.5℃未満、倦怠感、せきこみ、咽頭痛、知覚異常などの体調異常が無いことの確認からスタートです。

図はラグビー協会の再開ガイドラインを基に、5週間かけて自粛前のトレーニング強度に戻すプログラムです。5週目が自粛前の強度100%で、1週目はその50%程度、2週目は70%、と分かりやすくいうと5/7/8/9(割)ルールで負荷を高めます。大事なことは個人差が大きいということです。集団で運動する際には、各人の疲労の度合いをよく観察し、運動量が上がらない人に注意し、決して無理させないことが大切です。

以下は特にメンタル面での注意事項です。

1. **高いモチベーション・意気込み**：気持ちが先走り、身体が思うように動かないことがあります。無理な動きで怪我につながる可能性があるので焦らず、無理せず、運動しましょう。
2. **仲間との嬉しい再会・出会い**：しかし活動自粛中はそれぞれの活動量や質は、大きく異なります。他人との比較はやめ、自分のペースで行いましょう
3. **気持ちが盛り上がらない/やる気が出ない**：

トレーニング強度の目安 50/30/20/10ルール ラグビー協会					
	1週	2週	3週	4週	5週
負荷量	50%	70%	80%	90%	100%
負担感	楽	ややきつい	きつい	とてもきつい	ゲーム形式
時間	60分	80分	100分	110分	120分
週頻度	週3日	週4日	週5日	週3~5日	週6日
運動：休憩比	1：4	1：3	1：2	適応状態と目的に応じて	
難易度	簡単	やや複雑	複雑	難しい	ゲーム形式

チームメイトや指導者はやる気がみなぎっているが自分はそれ程でもない。こんな場合は無理に行わず、気持ちを周りの誰かに正しく伝え、理解してもらいます。コロナ禍、やる気が失せることは誰にもあります。今、自分にできる楽しい運動量で、友人との対話の時間を増やしましょう。

スポーツ特性、環境を理解して安全な活動環境を整えましょう。コロナ対策情報を常に更新し、活動(移動、体調、場所)記録を取ることも有用です。「体調が悪いけど、我慢して練習に出よう、仕事にいこう、ちょっと試合を観るだけ」といった行動が感染を広げる可能性があります。最後に強調したいのは、不当な扱いはしないということです。差別や偏見をなくしましょう。患者が置かれた状況を理解し、感染症患者等の人権を尊重し、良質な運動機会をつくりたいものです。

(体育科学部)

トピックス 2 「尻トレの意義」 水野貴正

この数年、女性を中心にお尻の筋肉を鍛えることが流行っています。私のフィットネスの授業でも、お尻を鍛えるトレーニングマシンを利用する女子学生が多い印象があります。そこで今回は、お尻をトレーニングする意義と、そのトレーニング方法について紹介します。

お尻(骨盤後面)には大きささまざまな筋肉がありますが、トレーニングで主にターゲットとするのは、大殿筋(だいでんきん)と中殿筋(ちゅうでんきん)です。大殿筋は骨盤の後面にあり、お尻を形成する大きな筋肉です。太ももを後方に振る動作をするときによく貢献する筋肉です。中殿筋は大殿筋の上部に位置し、大部分を大殿筋に覆われています。太ももを側方(外側)に振る動作