

ボディデザイン

島岡 清

昨年4月からメタボリック症候群予防を目的とした特定健診と特定保健指導が各事業所に義務づけられたために、本学でも、この際に減量しようと思っている職員は多いと思います。筆者は長年健康づくり指導の一環として、実践現場での減量指導を行ってきました。そこで、これまでの経験を元に減量について書こうと思います。

健康づくりのための減量とは、余分な脂肪（特に内蔵脂肪）を減らすことであって、筋肉量は維持あるいは増やすようにする必要があります。正確に言うと、体重が減ることが大事なのではなく、身体の組成が変わることが重要なのです。スポーツ選手が行うような脱水による急速減量は、みかけの体重を減らすための危険な方法なので、決して一般人がまねしてはいけません。減量という言葉は長年使われてきたのですが、とにかく体重を減らせばいいのだと誤解される場合もあるので、最近ではボディデザインという言葉が使われるようになってきました。筆者らも名大内における特定保健指導の中での減量指導ではボディデザインという言葉を使っています。

さて、肥満傾向にある人たちはどのような運動をしたら良いのでしょうか。ひとつは運動中に脂肪が使われる比率の高い有酸素運動（息切れしないような比較的軽度の運動）をすることですが、筆者の経験ではウォーキングが一番効果的です。学生など若い人の場合には、ゆっくりとしたジョギングも良いのですが、体重のある中高齢者では膝を傷めてしまう場合が多いので、ウォーキングにすべきです。しかし、思い立った時にたくさん歩くといった方法ではなく、毎日のように、しかも決った時間に40分～1時間程度せつせと歩いた人が成功しています。理屈の上では1回毎の運動は細切れでも良く、トータルの運動時間が一定量あれば減量可能なのですが、筆者の経験では、その

ようにして成功した人にはお目にかかったことがありません。一方、失敗する人の多くは気まぐれで、ものすごく運動したかと思うと、しばらく運動しないというパターンを繰り返す人が多いという印象があります。継続のためには、1日の日課の中の一定の場所に運動を位置づけることが重要です。また、毎日のようにウォーキングを続けているのだが、一向に体重が減らないという人もよくいます（中年女性が多いです）。そのような人の多くは間食が原因ですが、間食をしているという自覚はあっても、その量の多さには本人も気付いていない場合が多いようです。そのような場合には間食だけを毎日ノートにつけてもらい、本人の自覚をうながすといった方法も簡単で効果があります。

中高齢者では、若いときに比べて筋肉量がかなり減っていることも肥満の要因になっています。筋肉は体温維持の面からも運動の面からも、摂取したエネルギーの大口消費者ですから、筋肉量が減るとエネルギーの消費量も減り、余ったエネルギーは最終的に脂肪となって蓄積するということになります。加齢によって減少が著しい主な筋肉としては、ふとももの前面の筋肉、腹筋、上腕背面（二の腕）の筋肉をあげることができます。そこで、これらの筋肉を鍛えて、筋肉量が減らないように、あるいは増やすようにすることが必要です。そのために家庭でもできるトレーニングはスクワット、腹筋運動、腕立て伏せの三つです。どれも昔から行われている伝統的なトレーニングですが、その重要性は今も変わりません。これらのトレーニングを続けることで、ふとももやウエスト、胸や二の腕がしまってきます。女性では美しいからだ、男性ではたくましいからだになり、さらに太りにくいからだに変わっていきます。最近では性能の良い身体組成計も開発されていますので、筋肉量や脂肪量などの変化を数値で確認しながらトレーニングすることは興味深く、思いの外に楽しいものです。特定健診を機会に自分のからだをより健康に格好よくしたいという方、ボディデザイン教室でお待ちしています。

（体育科学部）