

生活習慣病予防と 改善のための早期対策

一般社団法人 日本ダイエットスペシャリスト協会理事長・医学博士 永田 孝行

平成最後のダイエット！？

皇位継承が決まってから「平成最後の…」が頻繁に使われています、きっかけづくりとして捉えるのならばモチベーションも高まりますが煽られるように感じてしまうと焦りやイライラが募ってストレスになってしまいます。

特に4月は年度初めで新たな気持ちに切り替わり、やる気満々にもなりやすく元号が変わる5月前までに成し遂げておきたいことが多々あると思います、その一つがダイエットでしょう！

誰でも思い通りになるほど楽しく気持ち良いことだと感じますが、逆に思い通りにならないとストレスが高まり精神衛生上良くない方向に傾いてしまいます。

頭の中では1ヶ月で10kg減と考えたところで身体の反応は思いのほかゆっくり表れます、思いが強くなればなるほど精神と肉体が乖離して不安も助長されてしまいます。

そんなことがないように焦らないためにもダイエットの目標設定は長期目標と中期目標と短期目標の三段階に分けて下さい、まず長期目標はかつて成し得なかった憧れでも構いませんので、モデル体型になる等と究極の目標を設定します、次に中期目標は努力次第で出来そうな、5kg減とかウエスト5cm減等とある程度自信を持って達成可能な目標を設定します、そして短期目標は必ず出来そうな、15分以上続けて歩く

とか姿勢を良くするとか手が届く範囲の目標を設定します。

実はこの中で短期目標の達成が最も大切で、達成後の再目標を繰り返す毎に達成感も重なり自ずと習慣化へと結びつきます、2017年に105歳で亡くなられた日野原重明先生（聖路加国際病院）は1970年代から「成人病」を「習慣病」と呼び習慣化の大切さを力説していて、私もお会いする度に「どんなに面倒で辛いことでも習慣にしていればたいしたことではなくなるよ」と教えてくれました。

ダイエット前の体重（現体重）は日常生活習慣によって成された体重です、毎日欠かさず運動をしている人、食事管理に気を付けている人、特に何もしないで生活習慣が乱れている人等々、それぞれ異なる生活状況によってつくられている体重ですので、その体重を私は「生活体重」と呼んでいます。

この生活体重から個々に最も適した適正体重へと減量するためには適正体重に見合った生活習慣へと移行させなければなりません、生活習慣が変わらないまま体重やサイズだけの的を絞って頑張ったところで、人に備わっている恒常性機能（現状を維持させる機能＝ホメオスタシス）が邪魔をして変えようとしても元に戻そうとしようので一生懸命に体重を減らそうとしてもなかなか減らなかつたり、一時的に減ってもまたすぐに戻ってしまったり（リバウンド）と思うように行かないままダイエットを諦めてしまうの

が挫折してしまう原因となります。

生活体重と適正体重を一致させる!

体重に対する呼称は、①標準体重、②理想体重、そして前出の③適正体重と④生活体重と言うように4つに大別することができます。

①標準体重とは、世界的にも体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出するBMI(体格指数)が使われています、日本の場合には約5,000名の統計から最も疾病率が低かったBMI22が男女共に標準となっていますので身長(m)×身長(m)×22で表す体重が標準体重となっています、この体重は特に痩せて見えるわけではありません。

一般社団法人 日本肥満学会

BMI値判定	痩せ18.5未満	普通18.5~25未満	肥満25以上
--------	----------	-------------	--------

※欧米での基準値:25以上30未満=「過体重」、30以上35未満=「肥満」

次に②理想体重とは、見かけ上の体重を指すことが多く、度々エステティックサロンで目指すモデル体型と言われる体重ですので痩せてスマートに見えますが、決して健康的な体重とは言えず昨今ではフランスやイギリスを中心としてBMI18.5未満はモデル活動が禁止されています。

そして③適正体重とは、かつて最も長期間維持していた体重で且つ最も体調良く生活していた体重を指すことが多く、個々に適した体重であり計算式では算出できない場合があります。

残りの④生活体重とは、前述したように日常生活によってセットアップされた体重ですので現在の体重を指します、この習慣化した日常生活での生活体重が適正体重と一致していることが最も理想的になります。

ダイエット計画は、「生活体重(kg) - 適正体重(kg) = ○○kg」を減量目標としますのです

ずは自らの適正体重を検討する必要があります、ただやみくもにダイエットをはじめると目標がずれてしまい痩せることだけに一辺倒になってしまいます。

一般的にダイエットを目指す場合には20代時や30代時の体重に戻そうとしますが、40代の中旬を過ぎると若年期に比べて代謝機能が大幅に低下している傾向にありますので、戻そうとしても無理が生じたりリバウンドの繰り返しになったりしやすいので、就寝2~3時間前には水分補給を除いて飲食しないことや毎日適度な運動や活動を継続するなど食事や生活習慣を見直した上で体調良く動きやすい体重にたどり着いた時点でそれが新たな適正体重とみなすことにしても間違いではありません。

但し、減量後の適正体重を最低1年間以上維持させるための食事や日常生活を習慣化させることが大切です、そのためには減量後にも気を抜かず減量前の生活に再び戻らないように配慮して下さい。

1ヶ月で代謝アップと基礎体力をつくる!

短期間に結果を出すためには多少の苦痛も我慢しながら無理して推し進める必要があると思われがちですが冒頭で述べた通り、気持ちだけ焦ってもイライラが募るだけで身体の反応はついて来てくれません、むしろ身体の反応に合わせたダイエット計画を考える必要があります。

1月号(No.210)では食べ方を8項目でしたので、今度は運動を8項目挙げてみました、両方を組み合わせて下さい。

身体は毎日の繰り返して進化します、出来ないことの繰り返しで出来るようになったり、辛いことの繰り返しで楽になったりするもので

す、但し何れも少し頑張ったら続けられる程度に抑えておかないと継続すら出来ないのも効果も表れません。

年号が変わる前後の1ヶ月に絞って身体を動かす習慣づくりをしてみましょう！

誰でも無理なく続けられるように「三日坊主」を8回繰り返して1ヶ月後に1ヶ月前を振り返って下さい、続けられた人しか味わえない効果効能が多々表れます。

その方法は運動(1)～(8)をそれぞれ3日間継続してからあえて1日さぼります、楽に感じる人は(1)の運動を3日続けたら次に(1)と(2)の運動を3日間続けて、順次増やしながら最後は(1)～(8)の全ての運動を3日間続けます。全て20回(秒)ずつ繰り返して、慣れたら30回(秒)に増やして下さい。

(1) 肩甲骨を柔軟にする = 両腕を背後に伸ばして両手を近づけたり離したりする(図1)

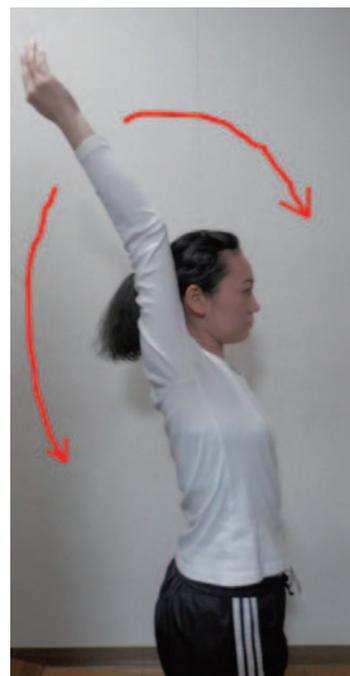
(図1)



(図2)



(図3)



- (2) 膝を上げやすくする = 両膝を交互に高く引き上げる(図2)
- (3) 両肩を柔軟にする = 両腕を伸ばして姿勢を乱さず上から背後に左右交互に大きく回す(図3)
- (4) 歩きやすくする = 立位で膝を伸ばしたまま片方ずつ背後から前方に蹴り上げる(図4)
- (5) ふくらはぎを鍛える = 両足を肩幅に開いて立ち、そのまままっすぐにかかとを上下させる(図5)
- (6) 手先の血行を良くする = 両腕を伸ばして左右交互に力いっぱい握ったらぱっと手を広げる(図6)
- (7) 足腰を鍛える = イスを背後に置いて胸を張り、股関節を曲げながら座る直前で立ち上がる(図7)
- (8) 体幹を鍛える = 床に両肘をついて身体を伸ばしたまま20秒間静止する(図8)

(図4)



(図5)



(図6)



(図7)



(図8)

