

# 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

## 迷わない、焦らない、 身体づくりはまず実行から！

通常は考えてから行動するのが普通ですが「運動習慣づくり」ではちょっと工夫が必要です。

学生時代など過去に運動(スポーツ)経験がある人なら開始直後の運動が面倒でも疲れても続けることで、身体が慣れると共に体力もアップすることを体感しているのですが、それほど違和感なく続けられるのですが、過去に運動経験がない人では継続することの大切さは解っているものの運動継続の先にあるもの(体力・健康づくり)がイメージ出来ずに疲れや面倒などが相まって挫折しやすくなってしまいます。

更にそんな挫折経験も積み重なって運動嫌いが助長され、なかなか運動習慣づくりの第一歩が踏み出せなくなっているのではないのでしょうか？

こんな時には運動効果を焦らず、今できることから迷わず実行することです。

頭(脳)で深く思慮してから行動しようとする、どうしてもマイナス要因が邪魔をして先に進めることに躊躇してしまいがちになります。

一般的には脳が身体をコントロールしていると思われていて、それは間違いではないのですが、脳でいくら考えても対応できる身体(体力・スキルなど)が伴わなければ結果的にできないことになります！

例えば「高台から飛び降りられそう」と考え

ても実際に失敗して怪我してしまえば、脳は同様の行動を起こさせようとしません、また散歩に出るのが億劫でも友人に誘われて半ば強引に歩いたとしても行動を起こせば次第に脳はその行動を認知して気持ち良くなり、リフレッシュできたりするものです。従って「身体」から「脳」へ信号を送っていることになります！

習慣づくりはまず一歩進めることなのです、0を1にしないといつまでも0ですが1にすることで2にも3にも進歩できるのです。

そこで運動習慣づくりに関して言えば敢えて私は「ズボラ」になることを提案します。

つまり、屋外で30分のウォーキングや屋内で20回のスクワットなどと一定の運動量を決めてもできない時や気が向かない時には「途中」で止めてしまうことです。

但し、「途中」で止めると言うのがキーポイントで、予定した運動は必ず毎日取りかかることなのです、1分でも1回でもやってみて嫌ならその日は止めるというスタンスです。

そうすることでやろうといった習慣づくりと共に各運動も充実してきます。

## 夏季だから始めたい手軽で効果的な 「アイスダンベル」！

気温が高い夏季は、体温の上昇を防ぐために基礎代謝は低くなります、その上に室内で冷房

が効いていると身体は冷えやすくなって自律神経が乱れやすくなります。

自律神経とは朝方から徐々に上昇して活動的となって夕方から徐々に低下する「交感神経」と食後や休憩時及び睡眠時に上昇して活動を穏やかにする「副交感神経」からなり、1日の身体リズムをつくっています。

このリズムが乱れると身体の不調や疲労を伴い、睡眠不良・むくみ・肌荒れや太りやすくなったりしてしまいます。

自律神経は、血流・体温・鼓動・呼吸などを制御していて基本的に自分自身ではコントロールできないのですが、その中で「呼吸」だけは深い呼吸、浅い呼吸、遅い呼吸、早い呼吸など自らの意思で調整することができます。

そのために呼吸法によって自律神経をコントロールする方法(自律訓練法)もありますが、最も簡単に効果的な方法は軽い運動です。

4月号でも室内でできる簡単な運動法を紹介しましたが、今回は暑くてもスッキリ、私が考案した「アイスダンベル」を使った運動法をご紹介します。

まず用意して欲しいものは空になったペットボトル2本です、空のボトルに水を8分目まで入れてしっかり蓋をして冷凍庫で固く凍らせます。

ペットボトルをそのまま左右で握って腕を振ったり屈伸したりと冷たさに耐えながら運動します、30秒間或いは30秒以内でも冷たさに耐えられなくなったら両手から離して30秒間休みます。

運動30秒間+休憩30秒間を1セットとして3~5セット繰り返します。

ペットボトルの大きさは350ml~500mlのものを選びますが重量は関係ないので握りやすい小さめのボトルでも構いません、この時に保冷剤

入のパックは冷え過ぎるので使わないで下さい。

凍ったペットボトルは時間の経過と共に結露した水滴が流れることで手を低温やけどから守ります、セット毎にタオルで拭き取りながら続けて下さい、また1回の運動は30秒以内にして下さい。



(図1.) アイスダンベル

### 「アイスダンベル」エクササイズの効果 がスゴイ!

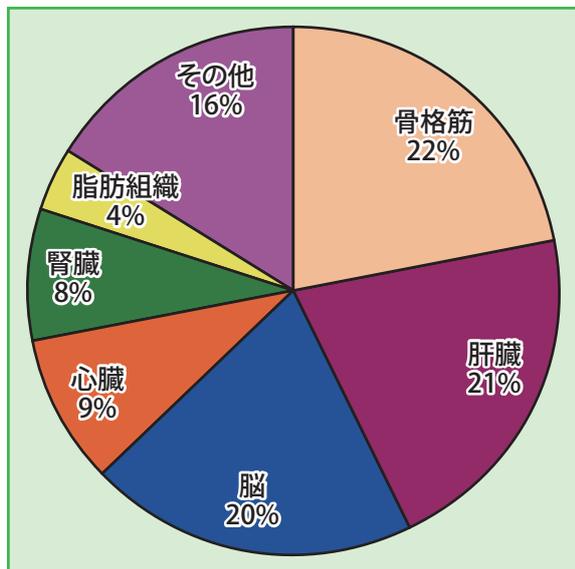
冷たさに耐えながら繰り返すだけの運動ですが血流が改善されて自律神経の働きが活性化します。

運動によって全身に血流が行き渡りますが、両手でアイスダンベルを握ることで末梢毛細血管が冷やされて収縮するので一時的に血流が制御されます、そして20~30秒後にアイスダンベルを離すと同時に血管は弛緩されて血流が促されます。

何も持たない運動(図2.)より、アイスダンベルを握って運動(図3.)した方は表面体温が上昇していることが分かります。

## 主な組織／器官のエネルギー代謝量

骨格筋 28.0kg の基礎代謝 = 370kcal / 22%  
 体重 70kg、体脂肪率 20% の男性基礎代謝 1,700kcal / 日の例



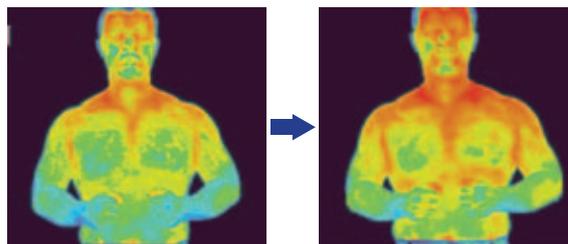
両手で握るだけです上半身に限らず全身の血流が良くなることで酸素循環も改善して筋肉や内臓まで活性化することで基礎代謝も上昇します。

基礎代謝と言えば筋肉（骨格筋）を鍛えることだと思われがちですが身体組織全体の筋肉が占める比率は22%（グラフ参照）だけで肝臓（21%）だけの基礎代謝とはほぼ同等なのです、しかも内臓は就寝中でも活動していますので1日の基礎代謝量は圧倒的に内臓の方が高いことになります。

従って、続けられないハードな運動よりも辛くない軽い運動を続ける方がかえって効果的だということなのです。

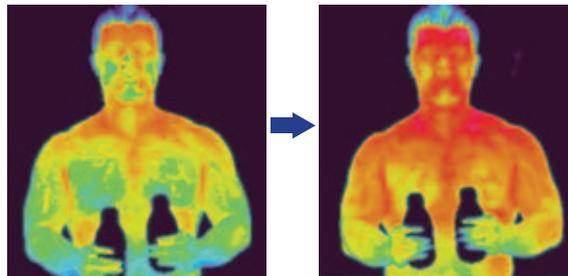
(図2.) アイスダンベルを持たないで脚の屈伸を伴う腕振り運動を30秒1セットとして5回繰り返した場合のサーモグラフィ画像 (A) (B) : 1セットは20秒～30秒として30秒の休憩を挟みました。

(A) 「開始直後」 (何も持たない) (B) 「開始8分後」の体表温度の変化



(図3.) アイスダンベルを持って脚の屈伸を伴う腕振り運動を30秒1セットとして5回繰り返した場合のサーモグラフィ画像 (A) (B) : 1セットは20秒～30秒として30秒の休憩を挟みました。

(A) 「開始直後」 (B) 「開始8分後」の体表温度の変化

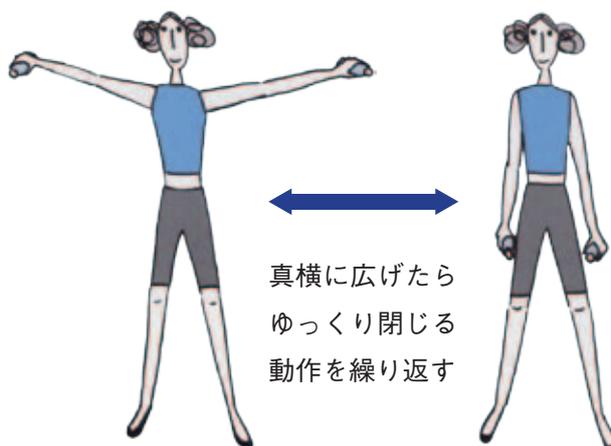


Let's Try「アイスダンベル」エクササイズの実践！

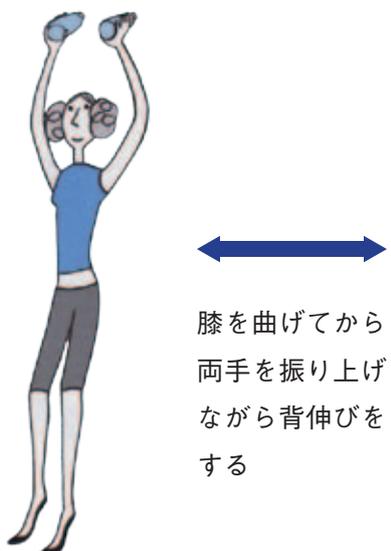
(図 4.) 屈伸運動



(図 5.) 両腕横広げ



(図 6.) 両手振り上げ+背伸び



(図 7.) その場腕振り

