

よもやまばなし

レジャー・レクリエーション・スポーツ四方山話

～その5～

健康という言葉に含有される多面的意味の解析
～特に、“運動”の捉え方の工夫～



一般財団法人かながわパラスポーツ協会 会長
社会福祉法人磯子コスモス福祉会 理事長

鈴木 秀雄

(関東学院大学 名誉教授、学術博士、Ph.D.)

“体健^{すこ}やか” “心康^{やす}らか” とは、健康表現に良く使われる言葉であるが、そもそも健康とは、体と心に限られるものでもなく、頭も健康を説くには欠かせない。であれば“頭^{おだ}穩やか”の存在を忘れてはならない。

体、心、頭の三位一体が豊かな健康の願いでもあろう。世界保健機関(WHO；World Health Organization)によれば、健康の定義を次のように：

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と述べている。

また、健康の要素を具体化すれば、三つの要素(休養、栄養、運動)があげられる。それらの要素は、それぞれが健康の維持・増進のために常に均等の役割や割合を示すのではない。例えば、休養の代表格である睡眠も、また栄養として摂取する食事もそれぞれに時間がたてば、自然と眠くなり、また空腹となりお腹もすく。

すなわちそれら2つの要素は自然発生的に生理的必要性(Physiological Needs)が起こってくる。その結果として眠りたい、食べたいという行動につながってくる。しかし運動の要素はたとえ時間がたったとしても、自然発生的には必要性は生じてはこない。運動はその個人が心理的に求めなければ実質的に生起しない。心理的欲求(Psychological Wants)により運動が生まれてくる。

時に楽しみとしての運動であったり、競技や趣味活動として生起したり、また健康づくり・体力づくりのために生まれてくる運動であったりするが、その運動を楽しむことを目的にするものであろうと、その運動を手段として健康づくりであろうとそれらは共に個人が欲求を起こさなければ決して運動は起こり得ず、ここに運動の要素と他の2つの要素である休養と栄養との要素の大きな違いがある。

健康という言葉に含有される、運動、栄養、休養の各要素にもそれぞれが二面的な意味(表1)を有している。

表1. 健康三要素の二面的意味

要 素	二面的意味
運 動	筋力運動と持久力運動の二面性を有する ① 筋力向上の運動 無酸素運動(Anaerobics)⇒ ヨイシヨの運動 ② 心肺持久力向上の運動 有酸素運動(Aerobics)⇒ ドキドキハーハーの運動
休 養	疲労回復と体力回復及び睡眠の二面性を有する ① Rem睡眠(Rapid Eye Movement)⇒ 体は休養し、脳の活動は覚醒している。眼球活動を有する睡眠 ② Non Rem睡眠(Non-Rem)⇒ 脳も体も休養している。眼球活動を有しない睡眠
栄 養	活動するためのエネルギー源と体を養うための栄養素の二面性を有する ① 体を動かすために必要なエネルギー(カロリー)としての栄養源 ② 体を造り、体を養うための栄養素

身体的健康の維持増進に欠かせない諸要素であるが、(表2)の①から③までは、外から明確に見ることが出来ず、不可視的である。そのため、④から⑦までの4つの可視的要素(実感可能)については、具体的な工夫が出来るので、健康の維持増進に向けて、これらの運動に対する捉え方の工夫をすべきである。

表2. 身体的健康の維持増進に欠かせない諸要素

① 骨量を落とさない	⇒	骨減弱症(Osteopenia)を避ける	参考：骨粗鬆症(Osteoporosis)
② 筋肉量を落とさない	⇒	筋肉減弱症(Sarcopenia)を避ける	
③ 基礎代謝を落とさない	⇒	儉約遺伝子(Thrifty Gene)の働きによる体内の代謝の下降を避ける	
↑ ①～③は不可視的			
↓ ④～⑦は可視的&実感可能			
④ 運動量を落とさない	⇒	運動不足病(Hypokinetic Disease)の自覚はないので、自ら運動欲求を起こす	
⑤ 体温を落とさない	⇒	目安は36℃をあまり下回らないようにする	
⑥ 安静時の脈拍数を高くしない	⇒	年齢が高くなっても目安はおよそ毎分70回程度の脈拍数を目標とする	
⑦ 運動時の脈拍数を適度にあげる	⇒	主観的だが「ややきつい(130回/分)」と感じる運動も時には大切	

積極的な健康の維持増進及び健康寿命の延伸に対しては、特に留意すべき点は生活習慣病を引き起こす要因(表3)の中にも身体運動の不足が含まれ、他のすべての要因が数値や数量を増やすことが延伸を阻害するものとなっているが、その中で唯一運動のみが不足を生ずるものとなっている。ここでも運動の捉え方の工夫が欠かせない。

表3. 生活習慣病を引き起こす要因

① 加齢	② 飲酒	③ 喫煙	④ 肥満	⑤ 高血圧
⑥ 脂質異常症	⑦ 高尿酸血症	⑧ ストレス	⑨ 身体運動の不足	