



中高年のスポーツ再デビューにおける注意点

子どもの運動会の親子競争で「ヨシ、任せろ」と思って走ったとたんにカラダが泳いで、「アキレス腱断裂」などという話はよく聞きます。気持ちはいくら若くても、カラダの衰えとのギャップは増すばかりです。

そこで、「運動不足解消のため、若い時にやっていたスポーツ（競技）をもう一度始めてみようかな」と思っている方に、中高年のスポーツ再デビューにおける注意点をお伝えしましょう。

それは、運動する前に3つのチェックをすることです。

1. 動脈硬化の程度をチェック！

動脈硬化は、本人が知らないうちに始まってしまったマイナスの積み立て貯金です。血管の中に動脈硬化を貯金するので、満期になって初めて自覚症状が出ます。貴方の動脈硬化が、満期になっていないか「かかりつけ医」に相談しましょう（満期でも、無症状の方がいますので要注意です）。満期に気づかず激しい運動をすると、狭心症や脳梗塞などのリスクが高まります。

2. カラダの筋力・柔軟性のチェック！

気持ちは若くても、筋力・柔軟性ともに確実に低下しています。例えば、中学3年生の男子のほとんどが、床に座った姿勢から片足で立つことができ、女子でも10cmから片足で立てます。さて、皆さんは立てますか？ まず立てないでしょう。しかし、もしイス（一般的に40cm前後の高さ）から片足で立てないと、介護保険予備軍です。

次に、片足で何秒立てますか？ 前屈で、手が爪先に届きますか？ 一度、チェックして「昔はこのくらいできたという自分の幻想」と実際のカラダのギャップをチェックしておくべきです。ケガの予防のためにも、筋力・柔軟性を取り戻すのが先決です。



3. 運動の強さ・頻度・種類・フォームをチェック！

運動の強さの目安は、心拍数が一番簡単で便利です。大ざっぱな目安として、運動前の心拍数+20~30、あるいはニコニコペースが参考になります（持病がある方は、かかりつけ医に相談してください）。その心拍数の範囲であれば、いろいろな運動に応用できますが、ダイビングなど応用できないスポーツもあるので、これも医師に相談してください。運動の頻度は週2~3回とし、最初から頑張らないことです。やり過ぎ・フォームの問題などで障害を起こすこともあります。

メディカルチェックを受けた後は、保健センターなどの運動指導士に相談するのがベストです。さあ、以上3つのポイントをチェックして、安全に健康なカラダを取り戻しましょう。