

日本社会の高齢化とともに、中高年（一般的に40歳以上が中年、65歳以上が高年とされています）の人口に占める割合も多くなり、中高年者の健康管理が話題となることが多くなりました。
生活習慣病の運動療法、体力の低下予防など健康維持増進やストレス解消のためにスポーツをする中高年者が多くなりましたが、スポーツは良い面ばかりをもっているわけではありません。中高年者がスポーツする時には、加齢に伴う身体機能の変化を理解して、スポーツを気楽に、楽しくそして長く続けることが大切です。

次の様なことに気をつけてスポーツを楽しみましょう。

加齢に伴う身体の変化

加齢とともに肘、膝、股関節を曲げる力や重いものを持ち上げる等の筋力が低下します。
30歳代を100%としたとき、60歳代では筋力は50～70%に低下し、特に膝の屈曲の低下が大きいといわれています。

また、50歳代から体力の個人差が大きくなってきます。
全身持久力も低下するので、疲労しやすくなり、疲労からの回復力も減弱します。
加齢に伴う関節や脊椎の変形が膝の痛みや腰痛の原因となりますが、スポーツが変形性関節症や変形性脊椎症の発症の引き金になることもあります。
また、早いボールにうまく対応できなくなった、ボールに対して最初の一步がでにくくなったなど動作の反応が鈍くなったと感じている人も多いのではないのでしょうか。末梢神経の反応も低下してきます。
加齢に伴う身体の変化によって、スポーツ中にケガを起こしやすくなっていることを知ってプレーしましょう。

スポーツによるケガ

スポーツによるケガとしては、捻挫・骨折・打撲・靭帯損傷・創傷・神経損傷等がありますが、発生部位としては、膝から足が37.4%、膝関節が14%、肩・肘関節が約10%の頻度にみられ、中高年者では、男性に上肢の、女性に下肢の傷害が多いとの報告があります。
膝から足の傷害では、肉ばなれやアキレス腱断裂が多く発生しています。

スポーツ中の突然死

スポーツ突然死は、運動によって発症し、24時間以内に起きる内因的な死亡で、転落や打撲などは含みません。
スポーツ突然死の発生数は年齢と運動種目の関係では、若年層ではランニング、41～59歳ではゴルフやランニング、60歳以降ではゲートボール、ゴルフとの報告があります。

しかし、報告されていないスポーツ中の突然死はもっと多いといわれています。
突然死した人の9割は何らかの疾患を抱え、比較的中高年者に多く発生しています。
疾患の8割は心筋梗塞や重症不整脈などの心疾患で、他には脳血管障害などがあります。
生活習慣病の運動療法としてスポーツが推進されていますが、一方で、生活習慣病が心疾患や脳血管障害を引き起こすので、メディカルチェックを受けて自分の身体の状態を知って運動することが大切です。

中高年者のスポーツの問題点

加齢による体力の低下や個人差を理解せず、過度のスポーツをしたり、競技成績にこだわり過度のストレスをかけてしまう。時間を惜しんで準備運動を十分にせず運動を開始する。
スポーツはやればやるほど、痛みやつらさを覚えるほど運動効果があると誤解する等があげられています。
無理なスポーツは、健康の維持増進に逆効果となってしまいます。

中高年者にふさわしいスポーツ

中高年者にふさわしいスポーツは、その人の目的、体力などの違いがあり単一には決められません。
一般的には転倒や衝突などが少なく、低い運動負荷で長時間運動を継続する種目が適しています。
ウォーキング、水泳、ハイキング、ゴルフ、ゲートボール、ボウリング、ゲレンデスキー、自転車ツアー、スポーツジムのトレーニングなどがあげられます。テニスは中高年者の間でも盛んな球技ですが、瞬発的なパワーやスピードが要求されるため、プレーでは相手を選んで行ったり、ルールを工夫して過度のスポーツストレス・衝突・転倒をさける必要があります。
中高年者においてもテニス肘は起こしやすい障害です。
若い人と同じようにパワーヒットしない、ガットのテンションを調節するなど自分に合ったコンディション作りが心がけましょう。

中高年者がスポーツするときに気をつけること

- ・スポーツ前の注意：過度のストレス、不適切な食生活、喫煙、睡眠不足などの生活習慣を改善する。
- ・メディカルチェック：出来れば定期的なメディカルチェックを受けましょう。
ただし、スポーツ突然死では安静時の検診では見つけられない隠れた疾患が原因となることがあります。
運動負荷検査をいれたメディカルチェックに基づいた運動処方と運動実施が望めます。
- ・準備体操：5～10分の準備体操・ストレッチ体操が必要です。
- ・運動の強さと程度：

年齢	心拍数
40～60歳	120～130拍 / 分
61歳以上	110～120拍 / 分

上記の運動を20～30分間、週2～4回の割合

- ・水分、栄養の補給：開始前に水分、ミネラル、ビタミン、糖분을補給する。
長時間の場合には30～60分毎に再補給する。運動後も体力回復維持などのために水分、栄養などの補給をしましょう。
- ・やめる勇気を：
運動前は元気でも、痛みやめまい、ふらつき、吐き気など体調が何か変と 感じたら早めに運動を中止します。
- ・スポーツ後の注意：脱水状態での飲酒、運動直後の入浴では心疾患などの危険があります。
- ・スポーツ後のストレッチング：
入浴後のストレッチングは効果的です。よく使う筋肉・腱 を中心に、痛まない程度に、はずみや反動をつけないで、呼吸は止めずに、15～30秒かけてゆっくりと伸ばしましょう。

中高年者がスポーツをするときは、加齢に伴う身体の変化を知りケガや病気を発症させないことが大切です。

スポーツ中の突然死や重篤な事故を防ぐためにメディカルチェックを受けることが勧められています。

スポーツ前の準備、スポーツ中は頑張りすぎない、スポーツ後は十分疲労を回復させることに気をつけて長くスポーツを楽しんで下さい。