

奈良県橿原市の榎谷信治さん(70)は5日、奈良県健康ステーション(同市)を訪れ、担当者に活動量計を差し出した。身に付けて家事や散歩、買い物など日常生活の歩数を計るのが活動量計。記録されたデータを基に、榎谷さんは1月1カ月間の状況が記載された「あんしん生活MYカルテ」を受け取った。

平均歩数は1日6129歩で、うち25分が「中強度」の運動にあたるという結果だった。中強度は高齢者の場合、何とかな話できる程度の早歩きや草むしり、自転車こぎなどが該当する。「目標の8千歩に足りなかった」と残念がる榎谷さんに、担当者は「2月はもう少し頑張りましょうね」と声を掛けた。

糖尿病を抱える榎谷さんは医師から運動するように言われ、「この年で何をしたらいいのかわかんない。たどり着いたのが奈良県が2014年から普及に取り組む「おでかけ健康法」だ。この健康法では1日8千歩、うち中強度の運動を20分含むことを目標に、日々の活動量を増やしていく。提唱した東京都健康長寿医療センター研究所(東京・

歩いて病気予防 目安は?

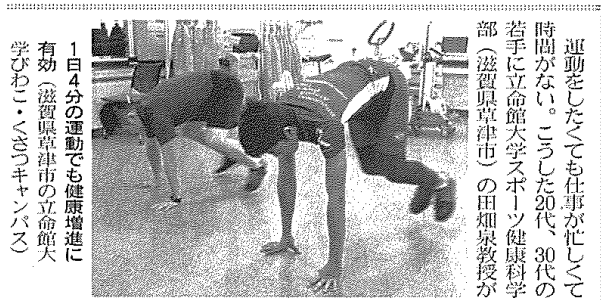
病気が予防で	
うつ病	……予防
4000歩	……1日
5分	……うち
肺、大腸などのがん	
7000歩	……予防
15分	……1日
骨粗しょう症	
7000歩	……予防
15分	……1日

(注)東京都健康長寿医療センター
中強度の運動は高齢者の

糖尿病なら1日8000歩 早歩きで負荷プラス

板橋)の青柳幸利運動科学研究室長は2000年から群馬県中之条町の高齢者約5千人を追跡調査し、運動量と様々な病気の発症率の関係を調査した。例えば1日4千歩、うち中強度の運動を5分以上していたグループでは、それより少ないグループに比べてうつ病の発症率は10分の1以下だった。同様の結果が▽認知症や脳卒中(5千歩(中強度は7分30秒)▽一部のがんや骨粗しょう症(7千歩(同15分)▽糖尿病(8千歩(同20分)——と確認されたという。それぞれの運動量が各疾患の予防につながる目安という。ただ歩けば歩くほどその効果が高まるかという点、頭打ちがみられた。青

やりすぎると免疫力低下



運動をしなくても仕事が忙しくて時間がない。こうした20代、30代の若手に立命館大学スポーツ健康科学部(滋賀県草津市)の田畑教授が1日4分の運動でも健康増進に有効(滋賀県草津市の立命館大学びわこ・さかづきキャンパス)

若者は短時間でハードに

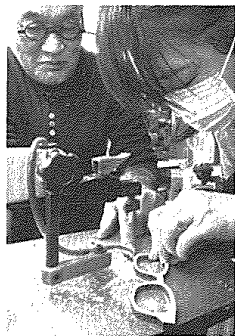
推奨するのは、短時間の高い強度の運動。高血圧ではないことを条件に、1日4分行っただけでも健康維持に有効という。例えば前かがみになって両手を地面につき、足だけを跳ね上げ、左右に着地する運動だ。こうした高強度の運動を20秒間と10秒間の休憩を1セットとし、これを8回繰り返す。有酸素運動と無酸素運動の両方の効果が得られる。田畑教授の研究では、持久力が高まるだけでなく、糖尿病の予防効果があるたんばく質が増えることも明らかになった。田畑教授はいきなり8分ではなく、3分でも効果はあるので少しずつでも始めてほしいと呼びかける。こうした運動をするときは、けが防止のため事前のストレッチを怠らないようにしたい。

マイ老眼鏡がほしい!!

福井県鯖江市の体験教室と都内の眼鏡店で、用途の違う老眼鏡を作った。1つは近視用コンタクトレンズを付けた上からかけるデスクワーク専用タイプ、もう1つは裸眼にかけて手元から遠くまでを見る常用タイプだ。だが、いずれも仕事用でオンドックスなデザインだ。せっかくなので、オフ用も1つ作ることにした。コンタクトを外して家で「あついで」テレビやスマートフォン(スマホ)を見た後、近所に出かけたいとするオフ用がある。実は20代後半からずっと気に

体験学

優のジョニー・テップが時々かけている「ウェリントン」だ。丸みを帯びた台形を逆さまにした形状だが、似合わないため諦めてきた。左右の目の間隔が人より狭い筆者が、黒目がレンズの中央にこない。市販品以外ならどうだろう。オーダーメイドには手が届かないが、フレームを手作りする体験工房なら自分の顔形に合ったウェリントンに出合えるかもしれない。都内で探すと1軒見つかった。R西荻窪駅の近くの「グラス工房602」。問い合わせたら、個々の顔に合わせたフレーム作りはもちろん、老眼用のレンズ



眼鏡のフレームを削り出す筆者(東京都杉並区の「グラス工房602」) 32)が筆者の目鼻の位置に合わせて用意してくれた大型紙を貼り付けた。「これから電動のこぎりでフレームを切り抜きます」。ミシンの針のように素を削った後はレンズ選びだ。遠近両用の薬進レンズは「初めてだと気持ち悪くなる人がいる」。レンズの面積が大きいウェリントンには「中近両用でもフレームにはめ込む位置をずらさなければ見えやすくなる」。八郎さんの勧めで中近両用にした。待つこと約3週間。完成品を付けて驚いた。避くは通常より5割先までとされる中近両用ののに、10割先の看板の字が見える。スマホの小さい字も読める。外を歩いたらなれないのか。試しに店からR西荻窪駅まで歩き、電車に乗ってみた。車内の路線図の駅名が座席から読める。手作り教室の料金はフレーム代を含め2万5千円、レンズ代は2万円、全部で4万5千円かかったが期待以上だ。

気になるデザインにも挑戦

感激工房でびったりの1本

も豊富という。早速申し込んだ。教室は朝10時半に始まった。講師の眼鏡職人の佐藤八郎さん(64)と奥さんの道子さん(62)が地下の工房に案内してくれ、所狭しと並ぶ機械や工具の数々。店の外観からは想像できない空間にテンションが上が。コアにクリームを流し入る。コリアにクリームを流し入る。コリアにクリームを流し入る。コリアにクリームを流し入る。

ひと言

フレームの印象が強い「ウェリントン」はスッピンのみま出歩く時にも重宝する。オフの日は大活躍。