

チーム“Total Power”の挑戦 ～ビトの巻～

報告者;株式会社 SOily

岡本 頼幸

【はじめに】

健康寿命をのばそう! Smart Life Project × 100 Wellness Challenge 健康100日プロジェクトの活動は一般の方々に認識～普及されなければならない。

よってこれから報告する具体的な行動計画, 評価, 考察などは、一般のレベルを基本として、日常生活の中で思いのまま行った事例として報告する。

一般の方々が生活習慣の見直しの切っ掛けにしてもらえれば幸いである。

【チーム目標】

実年齢よりも10歳若い体内(血管)年齢を目指します。

【血管年齢とは】

血管年齢は血管の老化度を表わす。

血管年齢が実年齢より+9歳以下は基準値といわれている。しかし、10～19歳高い場合は、何らかの生活習慣病を患っている可能性がある(要注意)。さらに、20歳以上高い場合は、心筋梗塞や狭心症、大動脈瘤などを患う危険性が高い状態だと考えられる(要受診)。

【採用アクション】

スマート・ライフ・プロジェクトが定めた3つのアクション(適度な運動, バランスのよい食生活, 禁煙)がある。

そこで今回は既に習慣化している運動(Jogging 歴8年目)を採用した。

習慣化しているとはいえ、実年齢より若い血管年齢が持続されているかは不明である。

【検証概要】

- 先ずは日頃行っている Jogging と血管年齢の相関関係を把握。
- その結果を踏まえた Jogging 法を試してみる。
- 他の施策も併行できれば試験してみる。

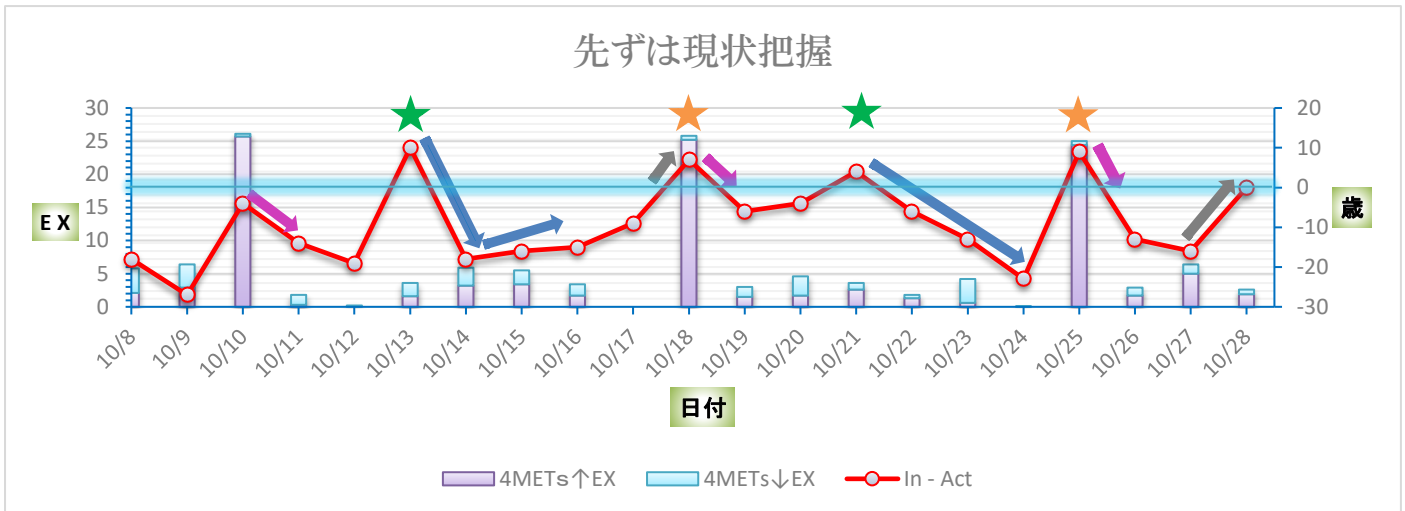
【使用機器】

身体活動計「アクティマーカー」

血管年齢測定器「iheart」



【ステップ1】



- 3METs(メッツ)の普通歩行を1時間行う ⇒ 3METs×1時間=3EX(エクササイズ)
- 血管年齢は毎朝起床時、左中指と人差し指に iheart を交互に装着して合計5回の平均値(In)とした
- 血管年齢(In) - 実年齢(Act)をプロット
- ;実年齢 - 血管年齢=0

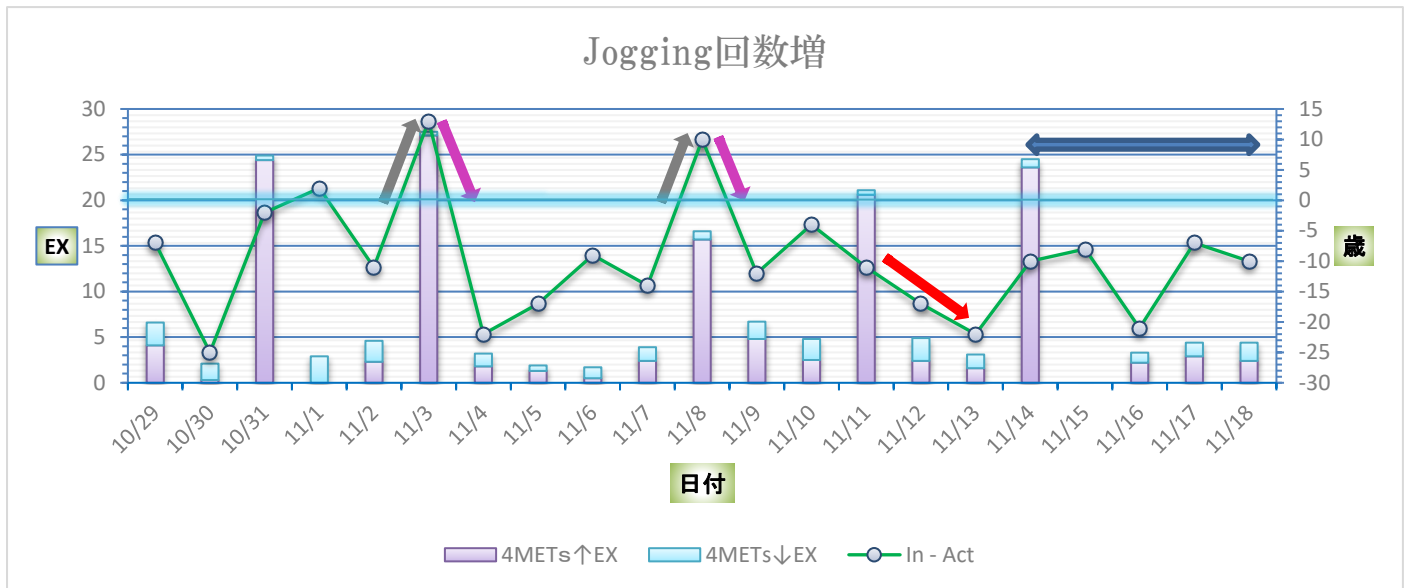
【結果】

- Jogging(主に8METs以上)は血管年齢の若返りに効果的()
- Jogging しなくても4METs以下の運動を2~3EX する事も効果的()
- Jogging 当日朝(★)と、Jogging の数日後(★)に血管年齢が高くなる
- 運動負荷が極度に減っても高くなる()

【考察】

- 一週間の中日も Jogging する事で若さが持続するかも知れない。

【ステップ2】



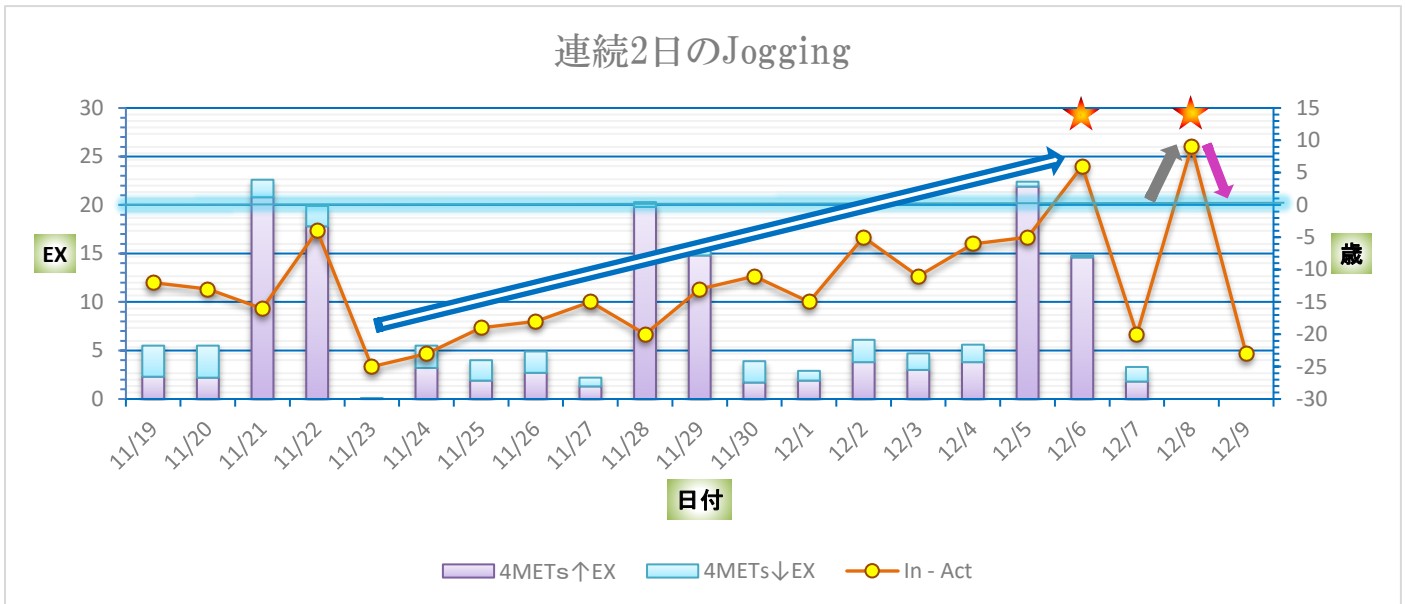
【結果】

- Jogging を行った数日後に血管年齢が上昇し(), Jogging 後下降する事が再現された()
- 11/11に血管年齢の上昇が予想されたが、実年齢を上回る事はなかった。
同じ事が14日以降も持続した()。週2回の Jogging の効果なのか？
- 11/11の Jogging で血管年齢をより若くさせる事ができた()

【考察】

- 週2回の Jogging の有効性を再確認する必要がある。
- 日常生活のパターンでは、週中日に Jogging する事は難しいので週末に連続して行ってみる。

【ステップ3】



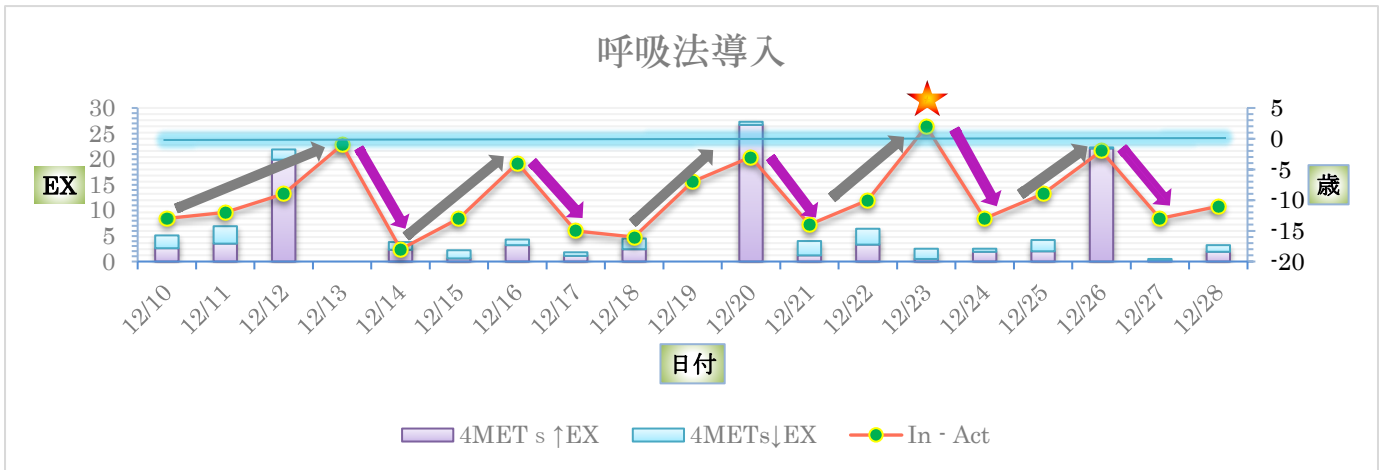
【結果】

- 週末の連日 Jogging は血管年齢を若く保つには効果的であった。
- しかし徐々に実年齢と血管年齢の差が縮まる傾向を確認した()。
- ついには Jogging したにも拘らず、実年齢を上回ってしまった()。
- その後も今までになかった上下の変化や、実年齢を上回る現象()を確認した。

【考察】

- この原因として思い当たるのは・・・
 - ・12/6と8は寝付きが悪かったりして睡眠不足であった。
 - ・週2回の Jogging を1ヶ月間継続した事で、逆に疲労が蓄積してストレスが掛ったのか？
- 血管壁が硬くなる原因は、
 - ① 血管そのものが、コレステロールなどの蓄積によって硬くなる場合(巷で言う「動脈硬化」)
 - ② 自律神経(交感神経の昂り, 興奮)が関係した、血管の機能によって硬くなる場合 がある。
- 快眠と、ストレスから解放させる(自律神経のバランスを整える)為に、就寝前に『呼吸法』を実践してみる。

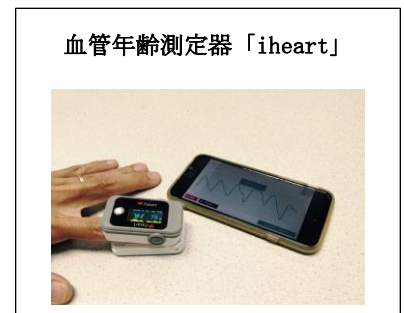
【ステップ4】



【使用機器】



【追加使用機器】



【結果】

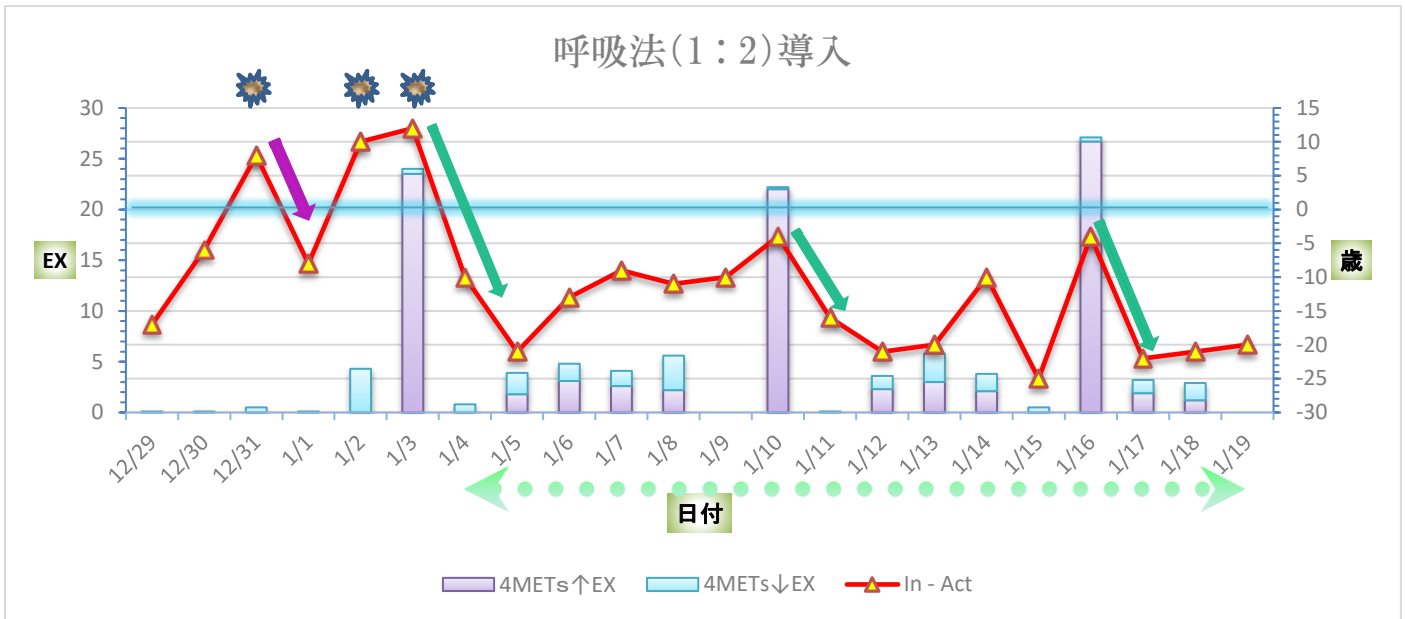
- 血管年齢が実年齢を上回った日数が1日だけに減った(★)。
- 差の上下動(↗ ↘)が復活してしまった。
- 12/23の睡眠時間は3時間程だった。

【考察】

- 長く息を吐く事は副交感神経を優位にする効果がある。
吸気時間:呼気時間=3秒 : 9秒 を5分間行う様にプログラミングして呼吸法を実践してみた。
- 実際に効果的な呼吸法ができたのか? 疑問。(「ビギナー」=最低評価)
- そこで一部の呼吸法解説書でも紹介されている、
難易度は低いが効果的とされる 吸気:呼気=1:2呼吸法(3秒:6秒)を
5分にプログラム変更して実践する事にした。



【最終ステップ】



- 年末年始休暇中の怠惰な生活で、しっかり実年齢を上回ってしまった。(★)
- 大晦日の大掃除はストレッチ効果があったのか？実年齢を下回った。(↓)
- Jogging はやはり効果的である。(↓)
- リラックスキットによる呼吸法実施後、消灯&閉眼後もその呼吸法を継続したところ、**実年齢より10歳若く保つ目標に、より近づける事ができた(←.....→)**

【健康を保つ為のイロハ】

- イ) 週一回の Jogging
- ロ) ストレッチを兼ねたお掃除もいいかも・・・
- ハ) 就寝前の1:2 呼吸法

【謝辞】

まずは今回のプロジェクト事務局各位にお礼申し上げます。

身体活動計「アクティマーカー」の借用とデータ抽出でご協力頂いた、東京法規出版の瀬崎さん。
 睡眠について著した「ねむりの技法」をご提供頂いたソーノボンの山本さん。
 ご両人にはこのプロジェクトを継続する上でたいへんお世話になりました。
 有り難う御座いました。