

## 高齢者の身体運動と健康

### Elderly's health through physical activity

総括研究員：鈴木邦雄

分担研究員：多久和文則 大槻伸吾 加藤義和

毎週土曜日の高齢者のトレーニング教室は常に予定人員（30人）を越える申し込みがあり、好評を得ている。これまで、トレーニングのプログラムを検討しながら、改良を重ねてきている。そのなかで、高齢者の運動として最も適当なウォーキングに関する研究や、2番目に適したバイスクリングの研究を行ってきた。

今回は太極拳を取り上げた。この理由は西洋医学（アメリカ医学）と東洋医学（中国医学）ではからだを動かすことによる健康の維持に対する考え方に大きな違いがあることに気づいたからである。エアロビクスに代表される運動は持久的な運動を行うことによって、酸素をたくさんからだに取り込むことによって健康の維持を図ろうとするものである。一定のところまで心拍数を上げることが基本の思想であり、運動していて汗をかくほどのものである。ところが、太極拳は運動としての激しさはなく、ゆったりとした動作のなかで、からだにうまく「気」が流れるようにさせるものである。「気」がなにかは分からないが、もっとも人口の多い中国人が健康のために行っている太極拳を研究することは「高齢者の身体運動と健康」のテーマとしては興味深いものである。

「気」そのものを研究テーマにするのは本プロジェクトには大き過ぎる問題であるので取り上げないが、先行研究から、太極拳がバランス能力を向上させるのにたいへん適した運動であることが報告されている。今回は青年（10名）を被験者として、太極拳をトレーニングとして行わせ、その前後のバランスの変化を中心に検討した。

トレーニングは週に一回は指導者がつき、24式簡易太極拳を指導した。このときの練習時間は1時間であった。あとはビデオに撮影されたものを視ながら、1～2回、一回あたり30分程度で被験者が個人で練習した。トレーニング期間は10週間であった。10週間のトレーニングの後で、被験者の形態の変化（体重）は観察されなかった。また、握力にも変化は観られなかった。太極拳は筋力の増加を期待される運動ではないことから、このような結果となったわけで、予想されたものである。

変化の期待されるバランスの測定では、もっとも簡便に行われている「閉眼片足立ち」では平均で10秒、トレーニング後の方が良くなっていた（長く立つことができた）。重心動揺計の測定でもトレーニング後の方が閉眼両足立ちでの動揺は小さいことが観察できた。からだの動揺をトレーニング前よりも速く感知でき、からだを元の状態に戻すことができるようになることから、動揺が小さくなることを意味していると考えられる。

このことから、本実験結果が高齢者にあてはまるかが次に課題になってくる。