

別
コラム

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

健康づくりの『今』

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

高齢者の運動をさまざまな角度から研究をされている田中先生に運動能力から算出する体力年齢とは若返らせることができるのかお話を伺いました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

体

力年齢は、運動能力を実年齢と比較して算出した数値です。一般的に運動能力が高いと体力年齢は低くなります。

筆者の研究では、筋力、持久力、柔軟性、平衡性、敏捷性、巧緻性などの体力測定結果から算出しています。

70歳の方の場合は、同年齢の方たちの平均的な体力を持つていれば、体力年齢は70歳となるように、算出式が工夫されています。また、おおむね（約7割）の方は、実年齢±6歳の範囲に収まっており、体力年齢が実年齢より6歳以上若い方が約15%、6歳を超過する方が約15%という割合になります。この15%のカテゴリに入る方は、体力高位もしくは体力低



位と言えます。（左図参照）

筆者の体力年齢は、50歳のとき28歳と実年齢より22歳も若かったです。しかし、日常生活関連体力（日常生活における基本行動をスムーズに行う体力）は、明らかに平均以下だと感じています。推察ですが、50歳時点で日常生活関連体力の年齢は60歳程度であったのではないかと、そして60歳を過ぎた現在でも

60歳後半ではないかと感じています。

体力低位の場合は、運動不足が続いてるなど体力年齢が実年齢より高く（老いている）なっており、体力年齢は若くなりやすいでしょう。また、体力高位の場合は、日頃から運動を心がけるなど体力年齢が実年齢より低く（若く）なっており、それ以上の若返ることは一般に困難と言えるでしょう。

体力年齢は若くなるのか？

階段を急いで駆け上がったとき、仕事を立て込んでいて休む間がなかったときなど、ふとした瞬間に「体力が落ちた：年かな」と感じることはな



いでしょうか。残念ながら人間の体力は加齢とともに低下していくものです。しかし、体力は時間を置くことにより回復することができるといえます。体力年齢を若いときと同レベルに戻すことは難しくても、現在の体力を維持することは可能です。体力があれば仕事をがんばるだけでなく、スポーツや旅行などの趣味などの余暇を楽しむことができます。

長年にわたる疫学研究によっても、体力が高いほど長生きできることがわかっており、「もう年だから」とあきらめている方でも適切な運動をすることで体力を維持もしくは向上し、寿命も今よりも伸びることも明らかになってきています。皆さまも今日から運動や体力づくりの習慣を身に付けてみませんか？

■高齢者の体力年齢割合

割合	区分
15%	体力高位 (体力年齢 = 実年齢 - 6歳以上)
70%	標準 (体力年齢 = 実年齢 ± 6歳)
15%	体力低位 (体力年齢 = 実年齢 + 6歳超過)