方が

す。

70

歳

の方

算出していま

年齢の方たち

の場合は、

同

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

别

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。

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 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 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 まし 万 から

です。 巧緻性などの と体力年齢は低くなります。 筆者の研究では、 柔軟性、 齢と比較 般的に 齢は、 体 して算出 運動 -衡性、 力測定結果か 運 動 能力を実年 能 敏捷性、 記力が高 力、 した数値 久

> 関 カュ き

連

ね(約7割)の方夫されています。 の平均的な体 力を持っていれば、 70歳となるように、 また、 算出式 体力年 お お が む

歳の範 が実年 \mathcal{O} 約 体 囲に 15 力 15 %という % % の 位 齢 収 方は、 t カテゴリに入る より6歳以 まっており、 6 割合に 歳を超過 実年 は な 体 ŋ す 上 1+ 体 ■高齢者の体力年齢割合

(体力年齢

(体力年齢

(体力年齢

区 分

体力高位

実年齢±6歳)

体力低位

実年齢+6歳超過)

実年齢-6歳以上)

6

位と言えます。 (左図参照

で日常生活関連体力の年齢 本行動をスムーズに行う体力) 程度であったの います。 ったです。 筆者の体力年齢 T 体力 明らかに平均以下だと感じ 歳と実年齢より 60 歳 (日常生活における基 推察ですが、 を しかし、 過 ぎ ではない た現 22 日常生活 50 歳 在 50 歳の 歳時 でも若 で カュ は 60 لح が

います。 60 歳台後半で は な 7 カゝ と感じ

7

低く すいでしょう。 齢より高く 以上の若返ることは けるなど体力年齢が実年齢より の場合は、 ており、 続いてるなど体力年 体力低位 体力年齢は若くなりや 日頃から運動を心 の場合い (老いてい なっており、 また、 、 る 齢 体力高位 般 運 が実 動 なっ そ 木 不 年 れ が 足

力年齢は若くなるのか?

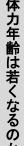
間がなかったときなど、 力が落ちた… た瞬間に 階段を急 仕事が立て込んでい で駆け上が ふとし て休む 0 たと

> などの れば仕事をがんばれるだけでな することは可能です。 難しくても、 ことができます。 時間を置くことにより回 \mathcal{O} 1 いときと同レベルに戻すことは くくもの 体 で スポーツや旅行 力は 余暇を楽し ようか。 です。 加 現在の体力を維 とともに低下し しかし、 体力年 はなどの 体 力が [復する 体力は で若 趣 で 味 あ 持

【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

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。



年かな」と感



慣を身に付けてみませんか? 今日から運動や体力つくりの になってきています。

皆さまも

も今よりも伸びることも明ら 力を維持もしくは向上し、 でも適切な運動をすることで体

寿命

だから…」とあきらめ

ている方

ることがわかっており、「もう年

体力が高いほど長生きでき

長年にわたる疫学研

ょ

合

15%

70%

1 5 %