

第207回 令和8年4月9日（木）

「運動の科学」

ダニエル＝リーバーマン著の「運動の科学」上下巻を読了しました。結構なボリュームですが読みやすく、エビデンスがしっかりしているので探究学習にぴったりの本だと思いました。

内容は簡潔に言えば「運動がどれだけ体に良いか」ということで、週に150分の中～高強度の運動をすることを勧めている本です。

きっと運動が嫌いと思っている人は読みたいと思わないと思います。でも著者は運動嫌いの人にも優しく、人間としてはそれが当たり前と言っています。

なぜなら大昔から人間は生き延びるために「なるべく無駄なカロリーを使わないようにしていたから」。狩猟社会では獲物を探すために嫌でも運動をする必要があります。だから食糧が満たされているときはできるだけ体力を温存してゴロゴロするよう人間はプログラムされている、現在のようになんでもないときに運動するように造られていないのだと述べています。

それでも文中あらゆる病気に運動が効果的であることを言い続けています。「がん」にも運動による免疫機能の活発化でナチュラルキラー細胞が「がん」を防止する効果があることを説明し、逆に運動不足が「がん」だけでなくアルツハイマーや糖尿病などの原因になると説明しています。

文明の未開の地に暮らす部族は70を過ぎても20代の若者と筋肉量が差がないそうです。長時間椅子に座る暮らしが喫煙と同じくらいリスクが高いものであることが証明されています。もちろん平均寿命は都会のほうが高いのですが、健康でいられる「健康寿命」は先進国でも医療が発達していない国でもそれほど変わらないのかもしれませんが。

人生100年時代と言われますが、寿命を延ばす「延命」だけに注目してしまうと結局苦しい時間を増やすことにつながってしまうので、40代、50代のころから運動を習慣にすることが大切です。健康寿命が延びればそれだけ社会保障費も抑えられますし、人手不足の解消にもつながります。

近年60代や70代に見えない若さ溢れる高齢者が多くなっています。そのような人のほとんどが運動を習慣にしているのではないのでしょうか。私が通うスポーツジムも子どもが入れないルールということもありますが、7～8割が高齢者です。なかには80代後半のように見える人もいますが、もしかしたらもっと年上なのかもしれません。

ウォーキングなど軽めの運動から始めてみても良いので、運動をしていない人は「万能薬」を試すつもりで体を動かしてみたらいかがでしょうか。