

テレビの前に座ったまま、見るともなしに見る。気がついたら数時間——。予定に追われない高齢者には、こういった過ごし方をする人も多い。あまり健康的ではないが、体に負担をかけていないのだから健康でもないはず……。

と思いきや、ドキッとするような警鐘を鳴らすのは早稲田大学スポーツ科学学術院教授の岡浩一朗氏だ。「生活の中で、座っている時間が長ければ長いほど不健康になり、寿命が短くな

るといことがわかってきました。健康に長生きしたいのであれば、いますぐ立ち上がり、座る時間を減らすことが何より重要です」とかく座りがちな現代人。テレビのチャンネルは手許のリモコンで変えられる。洗濯は乾燥まで全自動の製品も多い。掃除だつてロボット掃除機がボタンひとつで動いてくれる。

次ページの円グラフは、現代人が睡眠（八時間程度）以外の時間を、どう過ごしているかを表している。早

歩きや荷物運び、ジョギングなどの運動といった「中高強度の身体活動」はわずか5%程度。ゆっくり歩いたり料理、洗濯といった家事など、ちょこまか動く「低強度の身体活動」が三五四〇%。それ以外の八時間から九時間は座位行動、つまり座っているのだ。

こうした「座りっぱなし」の生活習慣こそが、寿命を縮める大きな要因となっているという。

岡教授が解説する。「二〇一一年、シドニー大

# 「座る」が寿命を縮める

座りっぱなしで死亡リスク4割増も 運動効果台無し

池合氏（右）と谷口氏



左から菊池氏、岡氏

学のエイドリアン・パウマン博士を中心としたグループは、四十五歳以上の男女約二十二万人を対象に、「一日に何時間座っているか」を聞き、平均二・八年間追跡調査しました。すると、座っている時間が四時間未満の人に比べ、八時間以上、十一時間未満の人は一五%、十一時間以上の人は四〇%も総死亡リスクが高い、という結果が出たのです。

さらに、一日に座っている時間が八時間以上の人には、四時間未満の人に比べ、がんによる死亡リスクが二〇%増えることもわか

毎日のウォーキングを習慣にしている高齢者は多い。だがご注意ください。「やれやれ今日も歩いた。じゃあ、あとは座ってテレビを……」では台無しなのだ。「座り続けは万病のもと」を裏付ける数々のデータ。テレビの前のあなた、健康長寿のため今すぐ「立ち上がれ」!

# 強度別 行動割合

## 中高強度の身体活動

ジョギングやジムなどでの  
有酸素運動

5%

## 座位行動

55~60%

## 低強度の身体活動

掃除、洗濯などの  
生活運動やウォーキング

35~40%

「テレビ視聴時間と死亡率の関係も研究されている。テレビを観ているときは大抵座っており、座りすぎの原因の一つになるが、日本人の七十代は平均約五時間強も視聴しているという。「メルボルンのペイカー心臓病・糖尿病研究所などに所属するネヴィル・オーウエン博士のグループは、研究結果からテレビを一時間じっと座って観ることに二十二分、余命が縮まっていると発表しました。一日五時間テレビを観ていたら、

一年で六百七十時間も余命を削っていることになりま

す」(同前)

なぜ、座りすぎが死亡リスクにつながるのか？ キーワードは「筋肉」だ。「人間の筋肉は、七割近くが下半身にあります。ところが座った状態だと、下肢の筋肉を使いません。特に大腿四頭筋などの大きな筋肉や下腿三頭筋が機能停止の状態となる。すると、糖の代謝にかかわる酵素の活性がどんどん下がってしまい、代謝機能が悪くなってしまうのです。

「ふくらはぎは『第二の心臓』といわれ、下肢の血液を心臓に押し戻す役目があります。ところが、座りっぱなしだと下肢の血液粘性が高まってしまいます。そのため、なんとか血流を戻そうと心臓が強く働き、高血圧を招く。これにより、心筋梗塞、脳卒中といった心血管疾患のリスクが高まると考えられます」

「たしかに自分は長時間座ってテレビを見ている。でも一日一時間、しっかり近所をウォーキングしている。だから大丈夫」と考える向きもあるかもしれない。しかし菊池氏によれば、それは早計のようだ。

「たとえば、三十分から一時間の運動を週五回行って、それ以外の時間に長く座っていると、運動の効果相殺されてしまうのです」(同前)

一六年、世界五大医学誌のひとつ「ランセット」に、約百万人のデータを元にした研究が掲載された。一日に運動する時間が、五分以下、二十五〜三十五分、五十〜六十五分のいずれのグループにおいても、座っている時間が八時間以上の人には有意に死亡リスクが高まるというのだ。

「いとえ、もちろん運動

「たとえば、三十分から一時間の運動を週五回行って、それ以外の時間に長く座っていると、運動の効果相殺されてしまうのです」(同前)

「たとえば、三十分から一時間の運動を週五回行って、それ以外の時間に長く座っていると、運動の効果相殺されてしまうのです」(同前)

「たとえば、三十分から一時間の運動を週五回行って、それ以外の時間に長く座っていると、運動の効果相殺されてしまうのです」(同前)

## 「ぶろろろ歩き」を習慣づける

さらに、脂肪の分解酵素であるリポ蛋白リパーゼは、筋肉の動きに連動して働きます。座り続けていれば、この酵素の作動スイッチが入らず、肥満になりやすくなる。そもそも座っている時間が長い人はエネルギー消費量が少ないこともあり、運動不足によるメタ

ボ状態になります。メタボは糖尿病、動脈硬化、がんのリスクを引き上げることがわかっています」(同前)

加えて、座っていることにより、ふくらはぎの機能も低下する。

東京医科大学公衆衛生学分野の菊池宏幸講師は、こ

「たとえば、三十分から一時間の運動を週五回行って、それ以外の時間に長く座っていると、運動の効果相殺されてしまうのです」(同前)

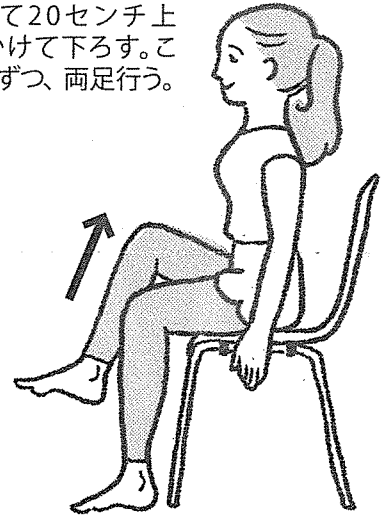
「たとえば、三十分から一時間の運動を週五回行って、それ以外の時間に長く座っていると、運動の効果相殺されてしまうのです」(同前)

「たとえば、三十分から一時間の運動を週五回行って、それ以外の時間に長く座っていると、運動の効果相殺されてしまうのです」(同前)

# 座ったままで 下半身エクササイズ

## A ひざ上げ体操

背筋は垂直に。太ももを上2秒かけて20センチ上げ、1秒かけて下ろす。これを10回ずつ、両足行う。



## B なんちゃってコサックダンス

両手の甲は腰に。足首を直角に曲げたまま、足を上床と平行になるまで上げ、下ろすときにあわせ反対の足を上げる。これを10回行う。



イラスト：平井さくら

くのです」

肝心なのは、できれば3十分に一度、少なくとも一時間に一度は立ち上がって、ブレイクを入れることだ。

「立つだけでも筋活動は起きますが、『立って、ちょっとでもいいから動く』ことが大事。二、三分うろうろ歩いてみたり、トイレに行くのでも、お茶を入れに行くのでも結構。意識的にブレイクをとることが大切なのです」(岡教授)

とはいえ、意識してうろうろせよ、といわれてもなかなか難しい。習慣づけるにはどうしたらいいのか。

高齢者へのヒントとして、池谷医院院長で内科医の池谷敏郎氏は、自身の経

験を踏まえて語る。

「たとえば、椅子を見直すことから始めましょう。私は、診察中は背もたれのない硬い椅子を使っています。背筋が伸びて腰痛や肩こりを防げますし、動きやすくなります。心地よくゆったり座り込むと、体を動かすチャンスが減らしてしまう。また、行儀は良くないですが、朝食は夫婦ともほぼ立食で食べています。

座っている時間を減らし、座っていてもこまめに立ち上がり、身体を動かすことは絶対に有効だと思います。これを続けてきたおかげか、私は四十代に入るところより一〇キロは痩せて、いまでは六二キロ、体脂

肪率は一〇%ほどです」

座ったままでもできる、簡単な運動法を取り入れるのもよいだろう。池谷院長に高齢者向けの運動法「ひざ上げ体操」「なんちゃってコサックダンス」を指南してもらった(右図参照)。

これ以外にも、座った状態でつま先立ち・つま先上げを繰り返したり、ふくらはぎを手で軽く揉んで刺激することも効果的だ。

療センター研究所の谷口優研究員がいう。

「せっかく歩くのであれば、効果的な歩き方をしてください。高齢になると、楽な姿勢で歩いている方を多く見かけます。背中回りの筋力が落ちて猫背になる。猫背の姿勢で歩くと、視線は下がり、手を前方に振るようになります。同時に歩幅は狭くなり、歩隔(両足の間隔)が拡がりがちになります。いわゆるガニ股でよたよたするような歩き方になってしまうのです。

それを防ぐためにも背筋をピンと伸ばし、いい姿勢を意識することです。それにより普段はあまり使っていない筋肉も使える。

手を意識して後ろへ振ると、自然と歩幅も広がり、歩く速度も早くなります」  
もちろん第一線で働く現役世代も、座りっぱなしとは無縁ではない。今のうちからこまめに立つ習慣をつけることは大事だろう。

「職場で話し合っていて、たまには電話に立ち上がって応対するとか、ランチは自席で食わず、トイレも別のフロアへ行くといったことから始めるといいでしょう。オーストラリアでは、四十分ごとにパソコンの画面上に休憩を促すメッセージが出るソフトを導入したところ、一日の座位時間が百分減ったというデータもあります。スタンディングデスクを導入したり、立つ会議ができるスペースを作るなどの環境作りも有効です」(菊池氏)

周囲の「健康長寿」の人を観察すれば、きつと座り込まず、ちょこまかと動き回っているはず。小さな動作でもいい、毎日、何度も何度も繰り返すこと——。それもまた長生きへの道なのだ。

文春ムック 週刊文春 老けない最強食 発売中 定価(本体880円+税)



連載

38

## 「仏像の町医者」に学んだよ

長かった夏休みも終わり、いよいよ四年生の後期の授業が始まったよ。

で、その最初のゼミでのことなんだけれど、夏休みをどう過ごしていたか、学生一人ひとりが報告する時間があつた。

ぼくのお休みの後半はとにかく宿題に追われる日々で。関係する本を読むのに一週間、さらにレポートを書くのにも一週間。ようやく全てが仕上がったのは授業が始まる直前だった。そんななか、今回、とりわけ力を入れたのが「仏教美術」の宿題でね。

書きなさい」というもの。でも、ただ見るだけじゃ面白くない気がして、「仏像の修復」というのをテーマに選んだの。実際に仏像を直している人に会いに行き、話を聞いてみることにしたんだ。

それでお会いしたのが、「吉備文化財修復所」の所長で、『仏像復興 仏像修復をめぐる日々』という本の著者でもある牧野隆夫さん。「仏像の町医者」と呼ばれる彼から、傷んだ仏像をどうやって修復しているのかを聞いてレポートをまとめたってわけ。

牧野さんが所長を務める「吉備文化財修復所」は、埼玉県の土呂駅の近くの街にある。事前に「河童が目印です」と言われていたんだけど、なるほど、静かな住宅街の一角に建つ仕事場の入口には、木彫りの河童の像が立っていた。何でも彼が芸大に通っていたときに作ったものらしい。

出迎えてくれた牧野さんは、作業衣姿がとてよく似合う、朴訥とした穏やかな人だった。仕事場に入れてもらうと、中には修復中の弥勒菩薩像や台座、光背などが置かれていて。見たことのない道具がたくさんあって、お弟子さんたちが慎重に作業をしている様子が印象的だったな。

でも、その牧野さんが「仏像の町医者」と呼ばれるのには理由があつてね。それは彼が文化財に指定されてはいるような有名な仏像ではなく、地域の人たちに愛されてきた名もなき仏像を主に修復してきたからなんだ。

何でも国の文化財になると、盗難や火災に遭わないよう、しっかりと仏像を管理することが求められる。それでケースに入れられたまま、ときどきしか人々の前に姿を現さない仏像も多いそうなんだ。

でも、本来の仏像というのは、人々の終生を救うために作られたものだ、と彼は言う。

「人に拜まれてこそ意味のある仏像が、人前から隠れてしまつてどうするのでしょうか」

だからこそ、自分は名もなき仏像を修復する——という彼の言葉には共感を覚えたよ。

だから、ぼくは嬉しくなつて、彼にこう言ったんだ。「私も同じです。大衆演芸は国の保護も指定も受けていませんから(笑)」

すっかり最初から意気投合して話が弾んだよ。

では、修理が必要となる仏像とは、そもそもどんなものなのだろう。

木彫の像が壊れたり傷んだりする直接の原因は、雨漏りやカビ、ネズミや虫食いなど。仏像は中が空洞に

## 欽ちゃん 77歳のボケない



みいっく！  
ぶよてし！  
ぶよてし！



東日本大震災の津波で流出した、南三陸町の神楽面を復元していた