#### 健康増進のためのお役立ち情報

# 健康づくりウォッチ



## スローエアロビック®で楽しく継続できる運動を!

運動が長続きする秘訣は、簡単で楽しくできること ここでは、スローエアロビックをご紹介します

### \*スローエアロビックってなに?

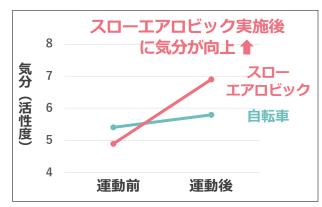
健康維持・向上には、中強度 (息がはずむ程度) の運動がよいとされています。しかし、その強度だと「きつい」と感じてしまい、長続きしないことがよくあります。高齢者や、運動が苦手な方など三日坊主になった経験をお持ちではありませんか。

そんな方におすすめしたいのが「スローエアロビック」です。スローエアロビックは、ただ単に"スロー(ゆっくり)"なエアロビックということではありません。体力のない方にでも気楽に実践してもらえる、簡単な動きを反復して楽しむ低強度のエクササイズです。シンプルで簡単なため、動きを覚える煩わしさを感じず、安心して音楽に合わせて動けるように考えられています。



### \*「気分」の向上が長続きのカギ?

ここでは、スローエアロビックが高齢者の気分と認知機能に与える効果を検証した研究をご紹介します¹)。健常な高齢者に、同じ低強度の自転車運動とスローエアロビックをそれぞれ10分間行ってもらい、運動の前後で気分と認知機能を測定しました。その結果、スローエアロビックを行った後は、自転車運動に比べて、活性度や快適度などの気分を高める効果があることがわかりました(図1)。また、認知機能は同じ程度向上しました。運動後に感じる楽しさや快適感は運動の継続につながることから、スローエアロビックで気分が快適になることで運動が長続きし、さらに認知機能にもよい影響があるとすればいいこと尽くめですね。



【出典】 兵頭和樹,体力研究, 2019

図1 運動による気分の変化

一人でコツコツ歩いたりジムで自転車を漕ぐことももちろんよいですが、音楽に合わせて体を気持ちよく動かせば 気持ちもより明るく前向きになるかもしれません。運動が長続きしない・・・そんな方は、まずは好きな音楽をか けて、無理なく楽しみながら気分が向上するような運動から始めてみませんか?継続することで自然と運動習慣が 身につきます。

- 1) 兵頭和樹, 体力研究, 2019
- ※「スローエアロビック」は(公社)日本エアロビック連盟の登録商標です。



公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員

**兵頭和樹**博士(体育科学)

■専門分野

運動生理学、スポーツ神経科学

■ 主な研究テーマ

運動が高齢者の認知機能に与える効果



発行日 2020年1月14日

発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階

電 話 (03)3349-2828 URL https://www.my-zaidan.or.jp/