

健幸で豊かな人生を送るための最強の味方 — それは「運動」

みやびハート&ケアクリニック名誉院長
東京医科大学名誉教授 山科 章 氏

人の筋肉は、20歳を過ぎると特に下半身から少しずつ減り始めます。40歳を過ぎて運動をしないまましていると、筋肉量は毎年約1%ずつ減っていきます。

筋肉は、ただ体を動かすだけでなく、代謝や免疫などさまざまな働きを担っています。そのため、筋肉が減ると体の機能にも悪影響が出てしまいます。

中年期になると、心の不調や生活習慣病にかかる人も増えてきます。そんな心と体の変化に立ち向かうために、運動はとても大切です。筋肉量や筋力を保つだけでなく、心の健康にも良い影響を与えてくれます。

たとえば、日常生活で「あと10分だけ多く動く」ことを意識しましょう。プラス10分歩く、プラス10分家事を手伝う、加えて、軽い筋トレを取り入れ、座っている時間を少し減らせば、十分に効果があります。

運動は、未来の自分への“最高の投資”です。若いうちから始めれば、年を重ねたときの健康・自立・幸福感（健幸：Well being）が大きく変わります。

何歳からでも大丈夫です。今がこれからの人生で一番若いのです。

さあ、今日から一歩を踏み出しましょう。



山科 章 履歴

- 1976年 広島大学医学部医学科卒業
- 1976年 聖路加国際病院内科研修医
- 1980年 St.Luke's-Roosevelt Hospital Center心臓核医学部門Research fellow
- 1982年 聖路加国際病院内科医員
- 1991年 聖路加国際病院内科医長
- 1999年 東京医科大学内科学第二講座（現循環器内科学分野）主任教授
- 2017年 東京医科大学名誉教授
東京医科大学医学教育推進センター特任教授
東京医科大学健診予防センター長
- 2020年 桐生大学・桐生大学短期大学部 副学長、医療保健学部長、看護学科教授
- 2024年 みやびハート&ケアクリニック名誉院長

2025年10月8日(水) 第1649例会

『健幸で豊かな人生を送るための最強の味方-それは「運動」』
みやびハート&ケアクリニック名誉院長
東京医科大学名誉教授 山科 章 氏
(紹介者 吉田 雅俊 会員)

次回のプログラム

2025年10月15日(水) 第1650回例会
株式会社オーガニック 代表取締役 COO
理学博士 山口 慶剛 氏
(紹介者 児玉 譲 会員)