

## ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第62回)

### 健康づくりに役立つゴルフの5大要素

2020.09.15



新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけとして、テレワークやオンライン会議をスタートさせたという会社は多いのではないのでしょうか。その一方で、通勤や出張などによる移動が減り、運動不足を感じる従業員も増えているようです。

私が主管するゴルフスクールにお越しいただくお客さまにも、「平日はテレワークでほとんど家から出ない」という方が増えてきました。そうした皆さまから多く聞かれたのが、「肩がこる」「腰が痛い」、そして「太った」といったカラダの不調を訴える声です。月曜日から金曜日まで、テレワークで自宅からほとんど動かずに働いている人は、ぜひ休日にはゴルフを楽しんでみてください。なぜなら、ゴルフには人を健康にする要素がたくさんあるからです。

今回は、ゴルフが健康の保持増進に役立つ5つの要素についてお伝えしましょう。以下のような要素について、それぞれ健康効果について説明します。

- ・歩く
- ・紫外線を浴びる
- ・脳を活性化
- ・緑の中でプレーする
- ・交友を広げる

#### 健康効果を高める要素「歩く」「紫外線を浴びる」

ゴルフというスポーツの特長の1つに長い距離を“歩く”ことが挙げられます。日本のゴルフ場の平均距離は、1ラウンド(18H)の合計で約6200ヤード(=5.7km)です。この距離を歩くと、歩数は約7600歩になります。もちろんアベレージゴルファーは左右にボールを曲げますので歩行距離は長くなり、1ラウンドで約10kmは歩くといわれています。それを歩数にすると約1万3000歩です。

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」で、18～64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準を1日合計60分、元気に体を動かすこと(強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週)と示しています。この基準を歩数換算すると8000～1万歩/日となり、ゴルフ1ラウンドプレーの運動量は、これを余裕でクリアすることになります。

ちなみにメッツとは運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。国立健康・栄養研究所の「身体活動のメッツ表」によると、ゴルフの運動強度は電動カートなどに乗ってラウンドする場合で3.5メッツ、クラブを担いで運んだ場合は4.3メッツとなっています。比較的低強度で健康づくりに取り組めるスポーツであることが分かります。毎日のウォーキングやジョギングなどと組み合わせると、飽きずに続けられる健康習慣になるでしょう。歩くことは健康の保持増進にプラスになるだけでなく、ゴルフのスコアアップにも効果的です。それについては第16回「スコアも翌日の仕事も絶好調にするゴルフ～歩行編～」で詳しく説明しました。参考にしてください。

太陽の下でプレーするゴルフは骨を丈夫にしますから、骨粗しょう症予防にも効果的です。自分の脚でコースを歩くと、地面から下肢の関節に適度な衝撃を受けます。骨は衝撃を与えると強くなるので、歩くたびに下肢の骨が強化されていくとい

ってもいいでしょう。骨の強化にはカルシウムが必要ですが、単にカルシウムが多く含まれている食材を取ればよいというものではありません。摂取したカルシウムを骨が吸収するには、活性化されたビタミンDが必要です。そして、ビタミンDの活性化に欠かせないことが“紫外線を浴びる”ことです。

ビタミンDの約90%が、紫外線B波のエネルギーを皮膚が吸収することで生成されるそうです。紫外線を浴びなければ、ビタミンDが活性化されず、どんなにカルシウムを摂取しても骨がカルシウムを吸収できず、その結果、骨がどんどん弱くなってしまいます。ただし、紫外線は、浴び過ぎるとシミなどお肌に悪影響を及ぼしますし、目の老化や白内障の原因にもなります。そうしたマイナスの効果を防ぐために帽子やサングラスを着用するなどの紫外線対策を忘れないようにしましょう。

認知症予防にも効果的な「脳トレ運動」… 続きを読む