

# 序 文

「適度に身体を動かすことは健康にいい」と誰もが感覚的に理解しています。また，“exercise is medicine”という言葉もあるように、身体を動かすことは医学的治療において重要な1つであることも認識されています。しかし、こうした認識に対してエビデンスがあるか、と目の前の患者さんから問われると、私たちは足が（口が）止まってしまうのが現状です。

超高齢社会、百寿社会ともいわれる日本では、女性の52.5%、男性の28.4%が90歳に達するのですが、人生のゴールまで高い生活の質（QOL）を保つためには、心身ともに「健康」であることが重要です。要支援・要介護にいたる疾患も時代とともに変化し、最近では認知症と運動器の加齢疾患が増加しており、これらの予防や進行予防も喫緊の課題です。一方、心身に障害を有する人たちが「健康」を目指したくても、身体活動の機会をつくるのがいかに難しいか、という点にも思いを巡らせ、持続可能な開発目標（SDGs：sustainable development goals）をスポーツ医学としても推進していかなければなりません。

日本臨床スポーツ医学会学術委員会の健康スポーツ部会では、「健康」のためのスポーツや身体活動のあり方について、現在までに公表された論文や学会のガイドラインを調査しました。そして、現時点でエビデンスとして伝えられることがどこまでか、どんなことがまだわかっていないのか、などを医師や医療従事者だけでなく一般の方々にも伝えるために、様々な専門領域の部会員にお願いして、本書にまとめました。『百寿時代の運動・スポーツのトリセツ -日本臨床スポーツ医学会からの提案-』という書名が、学会の学術委員会が作成した本にしては「軽い」と思われるかもしれませんが、できるだけ多くの方々に手に取っていただき、現状を知っていただきたいと思っただけです。

本書は、あくまでも執筆した2021年時点（一部2022年時点）でのエビデンスやガイドラインを中心に紹介しており、今後の研究の進展で明らかになったことは、続編を発刊していくことで対応したいと考えています。本書の編集作業中にも、身体活動が不足している高齢者に対して身体活動を増やす介入をすることで腎機能の低下を抑制できるという論文が、アメリカで最も権威ある医学会雑誌であるJournal of the American Medical Association (JAMA)で発表されました。また、2022年6月15日には、日本医師会がスポーツ庁に、スポーツと医療の連携に関する提言書を託しました。スポーツ界も同じ考えを共有して健康のためのスポーツ活動の推進に力を入れてくれることが期待されます。

日本臨床スポーツ医学会においても、現時点での課題を解決できるように調査や研究を推進することを計画し、スポーツ医学が世の中に貢献できるように努力してまいります。

2022年9月

著者を代表して 日本臨床スポーツ医学会学術委員会理事・学術委員長  
鳥居 俊