

聞いてなるほど!

ぎょぎょライフ

公益財団法人SBS静岡健康増進センター健康講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユフォニア」で行われた。後半は株式会社GOBOU代表で大人のための体操のお兄さんとして活躍する「ごぼう先生」こと築瀬寛さんが「ごぼう先生と楽しむイス体操」と題し、実演を交えた講演を行った。その概要を紹介する。なお、この講演の様子はラジオ放送のほか、動画配信を行う。下記2次元コードから無料で見ることができる。

<企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

ごぼう先生と楽しむイス体操

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社、静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



“大人のための体操のお兄さん”

ごぼう先生 (築瀬 寛さん)

ごぼうせんせい (やなせひろし) 1985年(昭和60年)生まれ、愛知県出身。日本福祉大学卒業後、大手鍼灸接骨院の勤務を経て、2014年に「高齢者の笑顔をつくる会社」株式会社GOBOUを創業。「大人のための体操のお兄さん」ごぼう先生として、全国400カ所以上、シニアを中心とした3万人以上と健康体操を行い、高齢者の健康を支える活動を行っている。

目指すのは「完璧」ではなく「継続」

体の衰えを防ぐ 五つのキーワード

私は介護予防を伝えるため、全国の介護施設や医療現場で体操指導をするほか、CDやDVD、動画配信でも広くお伝えしたりしています。ちなみに名前の「ごぼう先生」とは、介護の「ご」と予防の「ぼう」の造語です。

私が行う体操のポイントは三つ。まず、椅子に座ったまま行います。次に、楽しんで行います。そして、完璧にしないでいい気軽な体操です。では、ウォーミングアップで指先の体操をしてみましょう。両手でじゃんけんの「グー・チョキ・パー」を数回繰り返します。次は反対に「パー・チョキ・グー」を数回。それでは、右手は「グー・チョキ・パー」、左手は「パー・チョキ・グー」を同時にしましょう。いかがですか。慣れた動きより少し難しいことを行うと、脳が刺激され血行が良くなります。

さて、私の提唱する介護予防には「テクテク・モグモグ・ワクワク・コツコツ・ドキド

キ」の五つのキーワードがあります。まずテクテク。運動です。スポーツだけではなく、力に合った活動を続けて行いましょう。

要介護、要支援の方とお話すると「なぜ自分はこうなってしまったのか」とおっしゃる方がとても多いのです。入浴、買い物、料理、着替えといった普段の生活行動が、いつの間にか一人ではできなくなっている。体の衰えは突然ではなく、日々の積み重ねを心に留めてください。

毎日「5秒」の運動で 足や口の筋肉を刺激

その防止にお勧めなのが「5秒体操」です。例えば浅く椅子に座り、つま先をすね側に向けて毎日5秒間上げましょう。すねのあたりが硬くなる「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎが刺激され、むくみも防止できます。足首の関節も柔らかくなり、転倒リスクも軽減します。座ったままできる足の運動をもう一つ。足をクロスさせ、ふくらはぎとすねで力比べをするように押し合ってください。前に蹴るようにしている方も、硬くなっているでしょう。力の維持は大切です。わずか5秒ですが、継続するか否かで1カ月後、1年後に大きな差がでてきます。

いった心構えや危機意識があるほうが、予防につながるかもしれません。

趣味や好きなこと 自分のペースで続けて

次のワクワクは、趣味や好きなこと。僕の祖母のケースを紹介いたします。祖母は多趣味で、定年以降は油絵、習字、スイミングと、自転車です。そうと出掛けては日々楽しんでいました。ところがある日、首の痛みと手にしびれが出たため病院に行くと、医師が「変形しているから、手術したほうがいいですよ」。健康が自慢だった祖母の心は、その言葉でポキッと折れてしまい、全くの無気力状態になってしまったのです。家に数年間引きこもるうちに飼犬や家族の名前も出てこなくなり、やがてアルツハイマー型認知症と診断されました。

そこで祖母をデイサービスに行かせたところ、活気ある世界に触れた途端、祖母の心にスイッチが入って元気が戻ってきたのです。つづくと他者との交流の大切さを実感しました。



古賀所長の ワンポイントアドバイス

～上手な医療活用で健康長寿～

第3回:「体調不良時や飲食後に人間ドック・健診を受けることができますか?」よくある質問にお答えします

人間ドック・健診の際によく「少々体調不良でも大丈夫ですか?」という質問がありますが、「基本的にできません、適切ではありません」と回答しています。理由は二つあります。一つ目は、体調不良で受診するとCRP上昇、白血球数増加(いずれも炎症や感染症を示唆)などが認められるケースが多く、結果として再検査や精密検査と判定されるために、再度医療機関を受診が必要となるからです。二つ目は健診センターは治療する医療機関とは根本的に異なるので薬の投与や治療ができないからです。他にも「朝コーヒーやジュースを飲みました」「少しパンやおにぎりを食べましたがいいですか?」という質問もよくあります。こちらも検査で血糖や尿糖に影響がでたり、胃バリウム検査や内視鏡検査に影響もありますので不可としています。

現在も継続して、感染予防対策を徹底した状況で多くの受診者を受け入れています。人間ドック・健診の目的は病気の早期発見であり、体調不良の方はその目的に合わせ、医療機関を受診となります。人間ドック・健診でガンや生活習慣病など様々な疾患が早期発見できることは極めて有益です。今からでも遅くありません。感染症対策に加え、人間ドック・健診を受け、健康長寿を目指しましょう。

古賀 震 略歴▶熊本大学医学部、同大学院卒業後、米国コンボリア大学医学部博士研究員、宮崎医科大学講師、和歌山県立医科大学助教授、静岡県立大学教授を経て、2018年4月からSBS静岡健康増進センター所長

でもほめてくれたのです。すると祖母にワクワク感が芽ばえ、自宅でも「紙血絵画」を楽しむようになりました。趣味や楽しみをコツコツ続けることは大切です。ただ、気力や体力に合わせた規模縮小も必要です。油絵が趣味だった祖母も、紙皿という手軽さだったから楽しめたのでしょう。最後のドキドキは、期待感や楽しめる予定があるかどうか。子供や孫の成長もドキドキにつながるかもしれませんね。

今年からは新型コロナウイルス感染拡大から不安の多い1年でしたが、その一方で感染予防など健康意識が一層高まっていると感じます。まだ先の見えない世の中ですが、心穏やかに過ごしたいものです。さらに今年には自宅にこもる方も増えましたが「孤独は毒。交流は良薬」です。どの世代の方も孤立しないよう、周りとの声を掛け合しましょう。今後も「ごぼう先生」ならではの大人のための体操を中心に、介護予防のお手伝いをしたいです。

防など健康意識が一層高まっていると感じます。まだ先の見えない世の中ですが、心穏やかに過ごしたいものです。さらに今年には自宅にこもる方も増えましたが「孤独は毒。交流は良薬」です。どの世代の方も孤立しないよう、周りとの声を掛け合しましょう。今後も「ごぼう先生」ならではの大人のための体操を中心に、介護予防のお手伝いをしたいです。

クロスした足を押し合うように力を入れる

今回の講演は **SBSラジオ**、**ホームページ** でご覧いただけます。

SBSラジオ(1404KHz/1557KHz) 29日(日) 10:00~10:30 放送

SBS静岡健康増進センターホームページから <https://www.sbs-smc.or.jp/center/detail/11>

スマートフォンをお持ちの方は二次元コードをアプリで読み取ると簡単にアクセスできます。