

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2022年度のシリーズ(全4回)の第2回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール ユーフォニアで開かれた。第2回の後半は、健康運動指導士・介護予防主任指導員の木本愛郎さんが「正しい知識と実技を学ぼう」と題して、講演内容とその場で聴講者も実践した体操を紹介する。

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

聞いてなるほど!

いきいきライフ

健康長寿のために実践したいこと「正しい知識と実技を学ぼう」

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

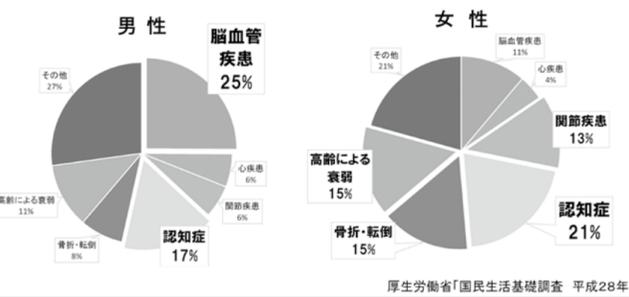
体力低下防止へ適切な運動を

要介護に至る理由 男女で違う結果に

厚生労働省が2019年に行った「国民生活基礎調査」を見ると、わが国の高齢者が要介護に至る主な理由が示されています。まず筆頭が認知症。次いで脳血管疾患、高齢による衰弱です。さらにこのデータを性別で分けると、興味深い結果が分かりました。男性の場合、脳血管疾患が25%、認知症が17%でしたが、女性は認知症が21%、そして関節疾患や骨折・転倒、高齢による衰弱等の運動機能によるものを合計すると、半数近くの43%に上ったのです。

この結果から、男性は減塩や肥満防止、血圧のコントロールを、女性は筋肉トレーニングを意識して行うことで健康寿命を延ばすことが出来ます。そこで大切なのが日常の運動です。運動している方は多いのですが、気になる点があります。例えばウォーキング。女性が行う姿はよく見かけますが、肥満防止の面では、もっと男性も歩いてほしい。また、筋肉・

要介護者が介護が必要となった要因(男女別)



厚生労働省「国民生活基礎調査 平成28年」

関節増強を考えると、女性も筋肉トレーニング(筋トレ)を意識して行ってほしいのです。ところで、中高年の方からこんな話をよく聞きます。「毎日1万歩以上歩いても、なかなかやせません」。これは運動強度の弱さが一因です。おしゃべりしてのんびり歩いては効果は出ません。歩数が少なくても、サッサと早足で歩き、坂道や階段で負荷をかけてください。早歩きは脳の前頭葉が活性化され、認知機能の向上につながるのとされています。

ロコモチェックで運動器の機能確認

七つのロコモチェックをしましょう。①片足立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたり滑ったりする③階段を上るのに手すりが必要だ④掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、家のやや重い仕事が困難だ⑤2キロ程度の買い物を持ち帰るのが困難だ⑥15分ほど続けて歩くことができない⑦横断歩道を青信号で渡り切れない。これらのうち一つでも心当たりがあるとロコモの心配が出てきます。さて、皆さんはいかがでしょうか。



シンコースポーツ

木本 愛郎 さん

きもと・あいろう 東京都府中市出身。三島市在住。健康運動指導士、介護予防主任指導員、健康アンバサダーマスター。

次は「サルコペニア」。加齢による筋肉の減少です。これは「指輪つかテスト」で確認できます。両手の人差し指と親指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでみましょう。この時、すき間ができる筋肉が少なければ、サルコペニアの疑いが出てきます。筋肉の減少は転倒骨折のリスクが高まるので要注意です。

自宅でも気軽に筋トレ

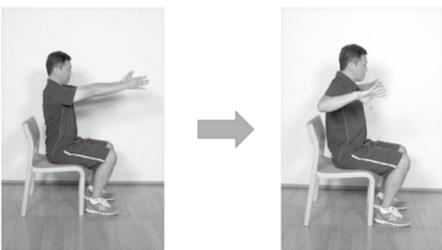
「ルールの法則」です。ドイツの発生源者の名前が由来で、要約すると「ヒトの身体は適度に使うと発達する。使わなければ萎縮・退化して、使い過ぎれば障害を起こし、けがをする」という内容です。つまり、運動は適度に行うことが重要なのです。

「腰(もも)挙げ運動」もやってみましょう。転倒防止につながります。できる人は壁などに手をつかずに、ももを床と平行になるまで上げましょう。できれば回数を20回、30回と増やしていきましょう。

「腰(もも)挙げ運動」もやってみましょう。転倒防止につながります。できる人は壁などに手をつかずに、ももを床と平行になるまで上げましょう。できれば回数を20回、30回と増やしていきましょう。

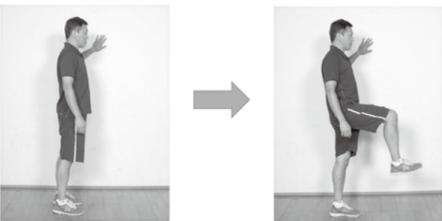
背中運動(肩こり・猫背の予防など)

- ①前から後ろへ腕を回しながら引く。
- ②力いっぱい後ろに引いた状態で声を出して10カウント静止する。



腿挙げ運動(転倒の予防など)

- ①つかまって左右交互に腿を上げ下ろす。
- ②つかまって片足を連続で(床につけて/つかないで)
- ③つかまらずに……



木本 愛郎さんの講演は SBS ラジオ で聞いていただけます。

SBSラジオ(1404kHz/1557kHz)



10月8日(土)
19:00~19:30 放送