

聞いてなるほど!

いきいきライフ

好評につき受講生追加募集!

詳しくはアットエスで。
募集に関する問い合わせ先
静岡新聞社・静岡放送 企画推進部
<電話>054-284-9236



アットエス いきいきライフ

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

木本 愛郎 さんの講演は

10/8(日)18:30~19:00
SBSラジオでOA!

SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)

正しく知って健康長寿を目指そう!
~健康で長生きするために必要な知識と予防体操を学ぼう~

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2023年度シリーズ(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回のはじめは、健康運動指導士・介護予防主任指導員の木本愛郎さんが「正しく知って健康長寿を目指そう! ~健康で長生きするために必要な知識と予防体操を学ぼう~」と題した講演内容と、その場で聴講者も実践した体操を紹介する。

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

そして超高齢社会の今、高齢ドライバーも少なくありません。ただ、ブレーキとアクセルの踏み間違い事故が近年増加しています。交通事故総合分析センターによると、65歳

の健康寿命の都道府県別、静岡県は男女とも全国5位です。本県は気候が温暖で食材や食生活も豊か、緑茶をよく飲み、元気に働く高齢者が多い点が健康寿命の長さを裏付けているのかもしれない。

最近「健康寿命」という言葉をよく耳にします。「健康上の理由が問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」という意味です。平均寿命は年々延びています。健康寿命との差は男性が10・56歳、女性が12・93歳。つまり、この期間は健康上の問題で日常生活に支障をきたしている期間となるのです。厚生労働省による令和元年

健康寿命が長い理由

以上はドライバーによる踏み間違い事故が非常に多いからです。

運動と食、社会参加し健康長寿



健康運動指導士・介護予防主任指導員

木本 愛郎 さん

きもと・あいろん 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、健幸アンバサダー・マスター。

そこで実験してみましよう。まず椅子に浅く腰掛けてください。その姿勢のまま膝の向きを変えずに、自分の真後ろを見られますか。車をバックさせるとき、後ろを見ながらハンドル操作をしますが、体が硬いとうまく見られません。体を大きくひねると足元のアクセルとブレーキが遠くなり、踏み間違えが起きやすくなります。つまり、高

健康寿命トップクラスの要因(都道府県別)

静岡県	山梨県	大分県
1 地場の食材が豊富で食生活が豊か	1 がん検診や特定健康診査の受診率が高く、県民の健康意識の高まりも一因	1 健康アプリ「おおい歩得(あるとく)」を活用した運動の促進
2 全国一のお茶の産地であり、日ごろからお茶をたくさん飲んでいる	2 65歳以上の有業割合が全国2位と高く、元気に働き続けている高齢者が多い	2 塩分控えて野菜たっぷりの食事「うま塩・もっとう野菜」の普及
3 元気に働いている高齢者が多い	3 ボランティア活動や無尽への参加など社会との関わりをもちながら健康に留意した規則正しい食生活を維持している	3 事業所ぐるみで健康づくりに取り組む「健康経営」事業所の増加
4 温暖な気候からくる穏やかな県民性		
5 「ふじのくに健康増進計画」に取り組み県民の健康づくりを支えている		
6 0歳から始まるふじのくにの食育(ふじのくに食育推進計画)への取り組みをしている		
7 ふじのくに型福祉サービス(長寿政策課)を推進している。		

令和5年8月、都道府県HPより引用

歩いて骨を刺激し強化
さて、2019年の厚生労働省の調査報告によると、要介護となる要因に認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒が要因となります。骨折・転倒が要因とならざるを得ない。要介護とは突然始まるのではなく、要支援・要介護という順番で徐々に悪化します。筋肉や関節、骨がもろくなり転倒・骨折の恐れがあれば、今から対処が必要です。骨折予防に

は食事でのカルシウムを取り、太陽の光に当たって体内にビタミンDを作りましょう。歩くことも骨に刺激を与え、強くします。男性の要介護の要因に脳血管疾患が挙げられますが、塩分の取り過ぎや肥満による高血圧・高脂血症などが引き金となっている。女性の場合、筋肉・骨・関節・神経から構成されている運動器の機能の低下による問題が指摘されています。

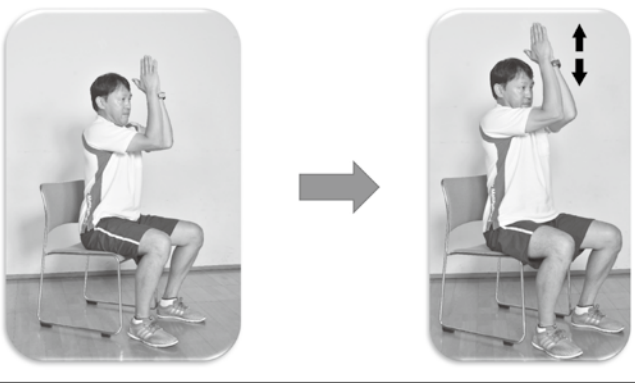
最近ではスポーツジムに行く方が増えていますが、その様子を見ると男性が筋肉トレーニング、女性はランニングマシンで汗をかくている方が多く見受けられます。先ほどご説明した要介護の要因から考えると男性は有酸素運動を中心に体重のコントロール、女性は筋肉が衰えないよう筋トレを積極的にいきましょう。健康長寿には運動、食生活が欠かせませんが、さらに大切なのが社会参加です。社会参加が乏しい方は十分な方より、認知症が8倍発症しやすいと言われています。これは社会とのつながりが健康長寿の重要なキーワードになるでしょう。講演会やイベントに参加する、働く、町内会活動やボランティアを行う、喫茶店や居酒屋などなじみの店に行く、ご近所さんとの立ち話や友人とランチを楽しむ。どれも社会参加です。ぜひ社会とのつながりを保ってください。

体をむしばむストレス

「虚弱」という意味ですが、フレイルは多面的で3つの要素があります。まず認知機能低下やうつなどの「心理・精神的フレイル」。次に骨粗しょう症や変形関節症、サルコペニア(加齢による筋肉の喪失)などの「身体的フレイル」。そして自宅に閉じこもる「社会的フレイル」です。

手合わせチェスト

・声に出してカウントしながらリズム良く腕を上下させる!
・10回+10カウント静止 ・15回+10カウント静止……など



フレイルは健康と不健康の間の状態です。フレイルが不健康の側に進むと要支援、やがて要介護に進行します。健康な状態からいきなりフレイルになることはありません。早期であれば健康な状態に戻ることが可能です。ただ、さまざまなストレス、例えば配偶者との死別、定年退職、身体機能の障害や喪失などの悲しみ、孤独感などの喪失体験はフレイルの要因になっています。いったんフレイルが進行して要支援・要介護になるとなかなか健康な状態に戻すことが困難になってしまいます。私たち人間はあらゆるストレスを抱えて体がむしばまれていくと言われています。ストレスはフレイルの引き金となり得るのです。人は誰でも老いと共に体力が低下しま

す。ですが、介護予防運動を行ったり、体重管理をしたりすることで、その落ち方を緩やかにできます。これが介護予防です。何もしなければ、体力は急激に低下してしまいます。そこで皆さんには、運動、食生活、社会参加をしっかりと意識していただきたいのです。さて、ここでいくつかの運動を試してみましよう。「背中の運動」は肩こり、猫背の予防になります。腕を前に出し、両手の親指を上へ向けます。続いて両手の親指を下に向けながら腕を後ろへ引きまします。肩甲骨が動いているのが分かるでしょうか。「手合わせチェスト」もやってみましよう。本県では「ふじのくに型人生区分表」という、新たな年齢区分の考え方を発表しています。この区分で46・76歳は「壮年」とされています。経験を積み、さまざまなことに熟達し、社会で元気に活躍する働き盛りの世代です。冒頭に申し上げた健康寿命の年齢もここに該当します。本日も話した中で、健康により行動、食事管理、社会参加や運動不足、できることから取り組まれ、ぜひ健康で長生きしていただきたいと願っております。

背中の運動(肩こり・猫背の予防など)
1. 2. 3. 4(肘を曲げる) 5. 6. 7. 8(伸ばす)をゆっくりと声を出してカウントする。運動回数:疲労感を感じるまで!

