

# いまからの健康づくり

～呼吸法と健康体操で 心もからだもリラックス～



日時：2012年4月17日（火）10:00～12:00

会場：杉並区立産業商工会館 講堂

講師：山田 拓実 氏

首都大学東京 健康福祉学部 理学療法学科 教授 医学博士

主催：福祉のまちづくり・杉並

参加人数：122名



講師の山田 拓実 氏

生協が地域社会の確かな担い手となり、地域になくなくてはならない存在として、その役割を高めるために、地域生協と医療生協が連携して福祉のまちづくりをすすめています。

「福祉のまちづくり・杉並」では、これまで講演会「ひとりぼっちにしないまちづくり」や「認知症サポーター養成講座」の開催、生協の配送車や往診車を活用した「見守り活動」を行っています。

そして今回、健康でいきいきした生活が送れるよう、体操を通して自発的に集まれる場づくり・健康づくりを検討してきました。これから体操を通じた健康づくりを始めるにあたり、新たに考案した健康づくりの体操を披露（実体験）するとともに、体を動かすことの効用などを学ぶため、学習講演会「いまからの健康づくり」を開催しました。



司会の井上さん  
(コープとうきょう)



主催者挨拶をする吉岡さん  
(東京西部保健生協)

健康づくりの取り組みとして、荒川ころばん体操の考案者である山田教授の協力を得て、何歳からではなく自分の今から始められる健康体操を、新たに考案しました。転倒予防は国民的課題です。地域の中の健康づくりを杉並から全国に広げていきましょう。



## いまからの健康づくり



65歳以上の要介護の原因には、脳卒中などの脳血管疾患、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患などがあげられる。

加齢に伴う筋量および筋力は、20～30歳代をピークにその後は徐々に低下し、60歳を越える頃には20～30歳代の約60%にまで低下する。運動習慣の少ない人は、加齢による筋力低下が加速し、姿勢も悪くなり要介護の状態になるリスクを高めることにもなりかねない。

高齢者の「膝痛」対策の対象となる主な疾患としては、変形性膝関節症があげられる。主な症状は、膝の痛みと水がたまることで、末期になると歩行が困難になる。

肥満・高脂血症の運動療法として、有酸素運動を週3回くらい行うのがよい。軽く息が弾み少し汗ばむ程度。1週間に消費するエネルギーが2000～2500kcalの人は、何もしない人に比べ死亡する危険率は43%減少する。また、運動することで認知症AD（アルツハイマー病）発症数を減少させるという報告がある。



この健康づくりの体操は、呼吸法やピラティス、ヨガ、バレエ、ストレッチなどの運動要素を取り入れたことで、血液の循環を良くして疲労回復を早めるだけでなく、インナーマッスル（深層筋）が鍛えられ、変形性関節症予防や、筋力・柔軟性・バランス能力アップなどが期待される。普段から筋肉を一つずつ意識して動かせることが、腰痛予防や姿勢を正しくすることにつながる。

## 健康づくりの体操を実体験！



息をすって～  
はいて～  
呼吸法は大事です



硬くなりがちな肩甲骨の周りの  
筋肉をやわらかく..

バレエのポーズ  
丹田を意識しましょう



柔軟性とバランス能力アップに

## 健康チェック(骨密度測定)

学習講演会の開催前と開催後の時間を使って、希望者に骨密度測定を実施しました。41名の方が測定し、熱心に説明に耳を傾けていました。



新しい体操などを行う「場」を、7月から毎月1回1年間、4生協（コープとうきょう・東都生協・ハルシステム東京・生活クラブ生協）が順番に運営を担当し開催します。また、東京西部保健生協が健康チェックを担当する予定です。生協はちがっても生協とうしがつながって健康づくりをすすめていきます。楽しみにしてください。

この体操にはまだ名前がありません。みなさんで名前を考え、みなさんでこの体操を広めていきましょう



閉会挨拶をする  
岩崎さん  
(東都生協)

## アンケートより

アンケート77枚提出

- ・ヨガやピラティスの要素も入って楽しかった。若年層にも使えそう。
- ・意識して筋肉を動かすことの大切さがわかった。
- ・終わった後、すごく体が軽くなった。少し体を伸ばしただけなのに不思議に思った。
- ・心身の健康のための運動を続けていくことの大切さを感じた。
- ・参加してよかった。80歳になりましたがついていけそう。
- ・身体のあちこちの筋肉がよく動いた。早く覚えて毎日やってみたい。
- ・一人でやろうすると続かずじけやすいとおもうので集まる場は大切だと思った。
- ・健康でいつまでも社会と関わってきたいので、今日のような企画は嬉しい。
- ・託児をしてくれたので、ゆっくり話を聞いて体操出来てよかった。
- ・頭の体操や小顔体操も教えて欲しい。

- \*今後、新しい体操を行う企画に
- ・参加したい・・・31名
  - ・時々参加したい・・・41名
  - ・わからない・・・3名
  - ・参加しない・・・1名



## ～ 学習講演会を終えて ～

今回の企画にはたくさんの方の応募があり、抽選の上122名の参加者で開催されました。新しい体操の実体験の場面では、音が出ないというハプニングに見舞われましたが、体操を体験したことで、呼吸法や運動をすることが、いつまでも健康でいきいきとした生活を送るためにも大切なことと実感することができました。今後は、体操を通した健康づくりの場を設けるとともに、新たな健康づくりの体操をDVDにして、いろいろな場で活用していく予定です。いまからの健康づくりをみんなで楽しくはじめましょう！