

## 第 16 回板橋いきいき講演会

「健康長寿をあなたのものに！ ロコモとメタボと認知症の気をつけ方」

◆ 日 時 平成 25 年 4 月 13 日（土） 午後 1 時～4 時

◆ 場 所 板橋区立文化会館 大ホール

◆ プログラム

① 講演 1 「ロコモティブシンドロームの気をつけ方

～筋肉と骨を強くするためのメカニズム～

NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事

医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋英明先生

② 講演 2 「メタボリックシンドロームの気をつけ方

～症状のないうちから、症状のないままを目指す～

東京都健康長寿医療センター 糖尿病・代謝・内分泌内科医長 千葉優子先生

③ 講演 3 「認知症の気をつけ方～認知症を防ぐための 10 カ条～」

東京都健康長寿医療センター 精神科医長 古田光先生

## 講演内容

文化会館大ホールで、「第 16 回板橋いきいき講演会」を開催しました。

今回は、ロコモとメタボと認知症がテーマでしたが、この 3 つは、年をとって自立した生活ができなくなって要介護や寝たきり状態になる 3 大要因と言われています。

その実際と予防に役立つ知識を皆さんにお伝えするのが、今回の講演会の目的でした。

この講演会ではすっかりお馴染みになったロコモティブシンドロームですが、今年度から国の施策に取り入れられ、「健康日本 21」という厚生労働省の国民健康づくり運動に「ロコモの認知率の向上」が目標にはいりました。国や自治体、企業などが協力して、もっと一般の方々にロコモティブシンドロームを浸透させようということです。



板橋区は、ロコモの普及に特に力を入れていて、今回の「板橋いきいき講演会」は東京都健康長寿医療センターとともに板橋区の共催イベントとなりました。

さて、当日の様子です。

快晴でとても気持ちの良い日で、684名の参加でした。12時開場の予定でしたが、文化会館前に行列ができましたので15分ほど前に開場としました。

開演は1時で、先ず石橋先生の挨拶およびロコモの話で始まりました。

初めての参加の方も4割近くいらしたので、ロコモの解説から始めて、膝と骨の話、運動と栄養と日光が大切ということ、そして「ロコモ古時計」を歌いながら会場全体でスクワットを行いました。

次に、健康長寿医療センター内分泌内科の千葉優子先生が、メタボの基礎から糖尿病の気をつけ方、メタボにも運動や生活習慣の改善が重要であることなどを話されました。

3つ目は、同じく健康長寿医療センター精神科の古田光先生の認知症のお話です。認知症になりにくくするための10か条というテーマでしたが、運動と人との付き合い、心の前向きさがやはり大切なようでした。

最後の質問コーナーでは、3つのテーマに沿った質問がたくさん寄せられ、しっかり30分間、約20個の質問にお答えして、時間通り午後4時前に終了しました。



## 皆さんからのコメント

- とても分かり易かった。（91歳女性 ほか17名）
- 講演会を続けて下さい。また来たいと思います。（69歳女性 ほか18名）良い勉強になりました。（86歳女性 ほか8名）
- 資料が判り易くて良かった。（69歳女性 ほか5名）



- 自宅で一人で雑誌を読むよりも直接声を聞いて受講する方がずっと吸収しやすく勉強になった。感謝です。（70歳女性 ほか4名）
- 気になっていたロコモ、メタボ、認知症について分かり易くユーモアを交えて話して頂けて楽しく為になりました。（41歳女性 ほか2名）
- これからも実行していきます。感謝。（77歳女性 ほか2名）
- 認知症のお話が大変良かった。（67歳女性 ほか他1名）
- ロコモ実践が良かった。認知症予防の講義が良かった。（80歳女性 ほか1名）
- スタッフもお若く好感が持てる。参加して良かった。（60歳女性 ほか1名）
- 初めてでしたが、スライドを見ながらの説明は分かり易かった。スクワットのやり方が分かって良かった。（82歳女性 ほか1名）
- 沢山の講義がありましたので、実際に実行できるのか不安ですが頑張ります。（78歳女性）
- 資料、先生方のお話、眼や耳に優しく参加して良かった。（82歳女性）
- ていねいな資料作り感謝。講演会資料、Q&A集は、大変参考になります。（65歳女性）
- 毎回楽しみです。石橋先生のテレビご出演のあと友人達と運動をやっております。和気あいあいと楽しくやっております。（83歳女性）
- ユーモアを交えて説明して頂き興味深く勉強できました。（58歳女性）
- 沢山の質問に答えて頂いて感謝。（75歳男性）
- 石橋先生のお話良かったです。今後実行して元気で生きたい。（72歳女性）
- 初めての参加ですが、大変よかったです。多くの人に広めたいです。（67歳女性）
- 今日感じた事は、1日の運動量について自宅で行う事は、大事だと言う事、もっと身体を動かす事が必要ななと思いました。今回参加できて良かった。（73歳 女性）
- とても良かった。実生活に生かしていきたい。（69歳女性）
- いままでの講演会が良かったので今回6人に知人を誘ってきました。大変喜ばれました。（78歳女性）
- 今後の道しるべに大変勉強になった。（71歳女性）
- ロコモティブシンドロームという言葉をよく聞きますが「？」でした。良くわかりました。一人暮らしで子供がいないので将来、認知症にならないよう予防ができればいいなと思っていましたので、この講演に参加しました。とても勉強になりました。（61歳女性）
- 今日のお話を参考にこれからも元気で長生きして行こうと思いました。ありがとうございました。（85歳女性）
- 先生方にはご多忙に関わらずこの様な会を催して頂き本当に楽しみにして出席させて頂きました。特に自分の年齢を考え認知症の件については、誠に参考になり、有り難うございました。今後1回でも多く出席させて頂く気持ちです。（89歳女性）
- お話をきいて病気の進み方が少し分かった。身体についていろいろ知りたい事がありますので次回も楽しみにしています。（82歳女性）

