

第 17 回板橋いきいき講演会

「年をとったなんて言ってもらえない！いきいき前向き、長生き元気生活のすすめ」

◆ 日 時 平成 25 年 11 月 12 日（火） 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 「いきいき足腰元気生活のすすめ～ロコモ予防で日々の生活を楽に送ろう！～」
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 「今から実践しよう、健康長寿の ABC～栄養、体力、社会参加のすすめ～」
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム研究部長 新開省二先生
- ③ 講演 3 「前向きな心が生活習慣病を防ぐ～首尾一貫感覚（SOC）のすすめ～」
東京都健康長寿医療センター内科総括部長 荒木 厚先生

講演内容

11 月 12 日のちょっと寒い火曜日に、板橋区立文化会館にて「第 17 回板橋いきいき講演会」を開催しました。

当日は 480 名の方々に参加していただき、午後 1 時から午後 4 時まで、しっかり 3 時間の講演会でしたが、あっという間の 3 時間でした。



今回のテーマは「年をとったなんて言ってもらえない！いきいき前向き長生き元気生活のすすめ」と銘打ち、石橋代表理事と、健康長寿医療センターの研究所の新開省二先生、同じくセンターの内科統括部長の荒木厚先生にお話をさせていただきました。

新開先生は、健康長寿医療センターが実施している全国 9 地域においての、20 年にわたる中高年者の長期追跡調査に関わっておられ、その調査結果からわかったことを中心にお話されました。

まず、長生きに関係する要因です。小金井市の高齢者 1048 名を 8 年間追跡した調査で、以下の人は 8 年後の生存率が低いことがわかりました。

- ① やせの人：BMI（体格指数＝体重÷身長÷身長）が 20 以下の人は生存率が 10%低い。
- ② 低栄養の人：血清アルブミン値（栄養状態の指標）が男 3.8、女 3.9 以下の人は、高い人に比べて、20% 生存率が低い。あと、血中の総コレステロール値が低い人（高い人ではなく、低い人）、貧血の人は生存率が低いということでした。

また、握力が弱い人（男 28 kg 以下、女 16 kg 以下）、歩くのが遅い人（男女とも概ね毎秒 1 m 以下）、片脚



講演中の新開先生

立ち時間が短い人（男18秒以下、女10秒以下）の8年後の生存率も低いことがわかっているとのことです。つまり、栄養状態と運動機能、この2点を良い状態に保つことが長生きに重要なのです。

そして、この2点は健康長寿にも重要と言えます。実際、ある自治体の例で、栄養指導をして血清アルブミン値が上がった群は、10年後の死亡率が半分に減ったとの結果もご紹介いただきました。とても、有益な良いお話でした。

荒木厚先生には前向きな心の大切さを説く「首尾一貫感覚」について、お話ししていただきました。

まず、糖尿病と脳卒中の解説をしていただきました。

運動習慣、特に速歩の習慣があると、脳卒中が半分に減るとい海外の8年間の調査結果や、野菜の摂取、禁煙、適度な睡眠（5時間以上9時間未満）が脳卒中を減らすというデータがあるとのこと。

次に、強いストレス（愛する人との死別、病気や仕事のストレス、大地震のあと等）は、脳卒中を起こしやすくする要因ですとのお話でした。

一方で、世の中にはストレスに強い人がいます。悪いことが起きても、心の持ち方が変わらない人です。

つまり、感覚が首尾一貫している人ということで、これが「首尾一貫感覚」です。この感覚がストレスの対処に大切なのです。「首尾一貫感覚」には3つの要素があります。

①把握可能感（わかる感）：どんな事も自分の行動と結果が関連しているという感覚

例えば「筋力が落ちたのは、年を取ったんだから仕方がない」ではなく、「自分が運動しないから筋力が落ちたんだ」と考える感覚、といったことです。

②処理可能感（できる感）：何とかなる、何とかやっていけると思える感覚

これは、どんな状況下でも「やればできる」と、前向きに楽観的に考えることです。

③有意味感（やるぞ感）：辛いことに対しても、自分のやっていることに意味を見出す力

ひどくつらいことがあっても、そのことが自分を強くする、神様が与えてくれた試練だとして、逆境に前向きに意味を持たせる考え方です。



このような、「首尾一貫感覚」を持つ人は、病気になる確率も低く、脳卒中も起こしにくいというデータがあるとのことです。

お二人のお話は、とても興味深く、皆さんの役に立つ内容でした。アンケートもたいへん好評でした。

運動と栄養と前向きさ、これを大切にしてください。

（←講演中の荒木先生）



皆さんからのコメント

- とっても有意義なお話でした。資料もよかったです。
- ロコモ予防・健康長寿のABC・SOCの勧め、大変良かった。毎日の大切さを痛感しました。（83歳女性）
- 毎日の生活の中に取り入れてよりよい健康を保ちたいと思います。（69歳女性、ほか15名）
- 大変良かった。今後も、あらゆる角度より追求した結果の発表に期待しています。（76歳男性、ほか8名）
- “健康でなければ人生の喜びはない” 本当によく細かく研究されていることに感謝！大変でしょうがこれからもよろしくお願い申し上げます。
- 先生方の丁寧なお話を聞かせて頂き有意義な時間を過ごせました。ありがとうございました。（69歳女性、ほか37名）
- 夫婦で腰痛で苦労しています。ロコモについてもっと詳しいお話を聞きたく夫婦で杖をお供に参加させて頂きました。（78歳女性）
- 今私自身当面ぶつかっているロコモで、これからの予防のため勇気をだして参加させてもらい久しぶりに満足しています。（85歳女性）
- 自分自身の体力の衰えを感じ始めていたので社会参加、趣味を通して友達との関係をますます強くして行きたいと思います。（71歳女性、ほか5名）
- すばらしく勉強になる講演会でした。3人の先生方の講演はすべて役に立つ事で感心しました。特に新開先生のお話と荒木先生のお話は又お聞きしたいと思いました。栄養の話と心の持ち方は大切な事だとあらためて思いました。（70歳女性）

NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

