

第18回板橋いきいき講演会

「運動器の真実！ 運動器の大規模疫学調査からの教訓

そして、スロートレーニングの原理と実際を学ぶ！」

❖ 日 時 平成26年4月12日（土） 午後1時～4時（午後12時開場）

❖ 場 所 板橋区立文化会館 大ホール

❖ プログラム

① ロコモレビュー 「ご挨拶、そしてロコモティブシンドロームの最近の展開」

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1 「大規模疫学調査～ROADスタディ～でわかった 運動器の真実！」

東京大学医学附属病院22世紀医療センター

関節疾患総合講座 准教授 吉村典子先生

③ 講演2 「介護予防・健康づくりのためのスロートレーニング～その効果と実際～」

東京大学大学院総合文化研究科・新領域創成科学研究科

教授 石井直方 先生

④ 質問コーナー 講演終了後、三人の演者が会場からの質問にお答えしました。

講演内容

平成26年4月12日に「第18回板橋いきいき講演会」を開催しました。この日は、とても天気がよく、気持ちの1日でした。予定通り、日本の運動器の疫学研究の第一人者、東京大学22世紀医療センター吉村典子先生と、スロートレーニングでとても有名な同じく東京大学大学院の石井直方先生にご講演をいただき、570名の方々が参加されました。



講演中の吉村先生

吉村先生のお話の中では、3000名を追跡した研究から得られたデータとして、「ロコチェック7項目のうち、3項目以上該当していると、将来の要介護になる確率が6倍に増える」「握力が1kg少ないと、要介護リスクが1割増える」「歩く速さが遅いと要介護リスクが増す」といった研究結果を紹介されました。なかなか教訓的です。



講演中の石井先生

石井先生は、筋肉のいろいろなお話とスロートレーニングの原理で、最新で高度な話を軟らかい言葉使いで解説してくれました。「年齢とともに筋力は低下し、筋力が低下すると転倒しやすくなる」「筋肉を増やすと熱産生が増え、冷え症が少なくなる」「筋肉を増やすと糖尿病の予防・改善につながる」「週3日のウォーキングを続けると認知症の発生率が4割減る」といったお話のあとに、スロートレーニングの効果を解説されました。

質問コーナーでは、石橋英明代表理事が会場から寄せられた約20件の質問に答えていきました。みなさん、満足そうな笑顔で帰られました。

皆さんからのコメント

- スタスタ歩きとスロートレーニング、今日から頑張ります急げ心が刺激を受けてとてもよかったです。（78歳 女性）
- 初めて講演を聞き今まで知らなかった現実を知り驚き。解りやすいお話が良かった。（72歳 女性）
- 生きたいと思わせる秘訣をわからせてくれました。がんばって負けずに生きるぞ！スライドでなく人間がやってくれた方が解りやすいと思います。（65歳 女性）
- 吉村先生の講演気さくな話し方で良くわかりました。メタボとロコモと認知症と関係しているのがわかりました。石井先生の講演が愉快的話し方で楽しかったです。私にとっては少しむずかしかったです。（66歳 女性）。
- データ等から着実に高齢者社会になっている事が現実として実感しました。もう少し若い時から鍛えたらと思いました。年齢が高くなっても大丈夫であることが理解できた。とても良いお話を聞かせていただき有難く思っています。（83歳 女性）
- 会員の手続きをしました。情報を楽しみにしています。（82歳 女性）
- 質問コーナー石橋先生の回答は、とても分かりやすかった。3人の先生とも誠意が伝わって退屈しなかった。（64歳 女性）
- 初めてなので早く時間が過ぎました。（70歳 女性）
- 最新の情報が聞けて良かった。（66歳 女性）
- ロコトレの重要性を改めて勉強させていただきました。（72歳 女性）
- 何となく知っている様でも数字で表されると改めて考えさせられます。今日は、本当に良い話を聞かせて頂いて有難うございました。（76歳 女性）
- 具体的な運動が紹介されましたので今後も日常生活の中で運動を継続していきたいと思いました。（72歳 女性）
- 日常生活で運動が大切であることがわかりました。認知症にも効果が有るとのこと。今日から実践して頑張ります。（66歳男性）

