

## 第 24 回板橋いきいき講演会

「年をとっても良い姿勢を保とう！骨と筋肉の重要性と秘訣」

- ◆ 日 時 平成 29 年 4 月 22 日（土） 午後 1 時～4 時（午前 11 時開場）
- ◆ 場 所 板橋区立文化会館 大ホール
- ◆ プログラム

開演前に、超音波測定器を用いた骨量測定を行いました。これまでに骨密度を測ったことのない方を対象に今回は 150 名の方に超音波骨量測定機器 3 台を用いて測定しました。結果説明は骨粗鬆症の知識の豊富な 3 名の看護師により行って好評でした。午後 1 時よりプログラムが始まりました。

- ① 講演 1 「良い姿勢を保つための骨と筋肉と関節の気をつけ方」  
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 「骨と筋肉を保つための栄養の大切さとポイント」  
女子栄養大学 栄養学部 教授 上西 一弘先生
- ③ 講演 3 良い姿勢を保つ！転ばない！運動のポイントと実践  
※講演の中で、運動の実演指導を行いました。  
埼玉医科大学 保健医療学部 理学療法学科 教授 藤田 博暁先生
- ④ 質問コーナー  
参加された方々にご記入いただいた質問票の質問に演者がお答えしました。

## 講演内容

平成 29 年 4 月 22 日（土曜日）に板橋区立文化会館大ホールにて、「第 24 回板橋いきいき講演会」を開催しました。午後以降に雨が降るという予報もありましたが、晴れのち曇りといったところで雨は閉会時間まで降りませんでした。今回は 787 名とたくさんの方にご参加いただきました。

開演前に、超音波測定器を用いた骨量測定を行いました。これまでに骨密度を測ったことのない方を対象に今回は 150 名の方に超音波骨量測定機器 3 台を用いて測定しました。結果説明は骨粗鬆症の知識の豊富な 3 名の看護師により行って好評でした。

午後 1 時より講演会が始まりました。今回のテーマは、『年をとっても良い姿勢を保とう！骨と筋肉の重要性と秘訣』で、講師には、お馴染みの石橋先生、藤田先生、ゲスト講師として女子栄養大学教授の上西一弘先生をお迎えしました。



最初は「良い姿勢を保つための骨と筋肉と関節の気をつけ方」というテーマで石橋先生の話がありました。下図のように膝・股関節、背中が伸びているのが良い姿勢です。姿勢が悪くなると関節だけでなく、内臓や精神的な不調を招く恐れがあります。良い姿勢とは健康な脊椎と関節が重要で、しっかりとした筋肉がないとよい姿勢が保てないため、骨粗鬆症を予防すること、脊椎を柔らかく保つこと、関節がしっかりと伸びることが大切であること、そのための具体的な方法を分かりやすく説明しました。



良い姿勢



石橋先生



上西先生

上西先生は、骨と筋肉の栄養学の第一人者です。今回は、「骨と筋肉を強く保つための栄養の大切さとポイント」をテーマに骨と筋肉に良い栄養と食生活についての話でした。栄養の基本は日常の食事のバランスを良くすることです。主食・主菜・副菜・乳製品・果物を適度に摂取することが重要です。高齢になると筋肉量・筋力が低下するサルコペニアについての解説がありました。タンパク質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKが特に重要であるということとともに、簡単にカルシウム摂取量が算出できる表などが紹介されました。

藤田先生からは、「良い姿勢を保つ！転ばない！運動のポイントと実践」という話でした。良い姿勢を保つには、お尻（大殿筋）とふくらはぎ（下腿三頭筋）が重要です。この2つの筋肉は、ロコモ体操のスクワットと、かかと上げで鍛えられます。また、悪い姿勢はバランスが悪くなり転びやすくなりますが、転倒予防には片脚立ちが有効です。姿勢を良く保つための運動、そして転倒予防も含めた「いきいきロコモ体操」の実演を行いました。



藤田先生

最後の質問コーナーでは演者の3人が参加者の方からの質問に時間の許す限りお答えしました。薬のことや運動のことなど、多くの悩みや質問に回答しました。





## 皆さんからのコメント

- 子供を育て上げ、時間が出来た頃（50代）聞けたら良かった。でも、これからでも気をつけます。（女性 76歳）
- 姿勢と筋肉の重要性がよく分かりました。（男性 68歳） 他 1名
- 資料がとても見やすい。（女性 68歳）
- 先生のお話到时々ユーモアが有り 最後までしっかり聞くことが出来、大変勉強になりました。普段ヨガもしているので更に身体を意識して生活していこうと思いました。（女性 73歳）
- 健康なうちは、伺いたいと思っています。（女性 81歳）
- 歳を重ねて日々の生活がいかに大事かよく分かりました。良い姿勢 栄養のバランスを心掛け暮らしていく事が、長寿に元気につながるのだと思いました。スクワット体操 かかと上げ体操 歌いながら大変楽しみながら行いました。毎日続けていけそうです。（女性 74歳）
- 骨密度の検査を初めて受けました。骨粗鬆症だとは気がつかなかったので自分の健康の為、健康診断が大切であることを身にしました。（男性 83歳）
- 石橋先生の笑顔がすてき！！私と同じ年代と思われる。カルシウムがたりないと医師から昔いわれた。これから心掛けてとるようにしよう！！（女性）
- 判り易く楽しい講演と日常生活の栄養面については勉強になりました。（女性 63歳）
- 上西先生のお話 大変良かったです。是非 別な栄養面でのお話を聞きたいです。（女性 71歳）
- テキスト本が大変見やすくしっかりしているので いつも手近において参考にしたいとおもいます。（女性 75歳）
- 本日の講演会の資料は、とても見やすかった。初めの案内の通り、カラーにしたからなのか。（男性 78歳）
- 運動を紹介してくれるのでいつもありがとうございます。年齢と共に背が曲がっていくことに不安を感じることがありますが、今回の話で毎日気づきながら生活をしようと思いました。（女性 72歳）
- 今回の講演内容で初めて高齢者の方がタンパク質の必要量が高い事を知った、より筋肉をつける為にもタンパク質を多く摂取するように心がける。（男性 87歳）
- いつも資料も分かり易い。特に今回からカラー印刷になり良いと思いました。三先生共、わかりやすい話し方で参考になりました。ありがとうございました。次回も楽しみにしています。（女性 76歳） 他 1名
- 女子栄養大の上西先生のお話は、身につまされました。今日から毎日口コトレを本気でやります。（女性

69 歳)

- いつもながら内容が分かりやすく、あっと云う間に時間が過ぎてしまいました。特に栄養のバランスの大切さが思い知らされました。(女性 78 歳)
- 石橋先生 挨拶 司会 講演とフル回転・・・お疲れ様でした。そしてありがとうございました。何年ぶりかで参加させていただき 大変勉強になりました。友の会に再度入会させて頂き健康寿命を延ばしたいとおもいます。(女性 73 歳)
- テーマ・内容ともに身近に出来る運動や栄養のわかりやすいお話でした。いつも思うのですが 本人の努力次第なので頑張ります。(女性 67 歳)
- 運動も具体的に写真が記載され実際に運動できて良かったです。カルシウム自己チェック表は、大変有意義で知り合いにコピーをして配りたいと思います。明日からの生活に直ぐ役立つ情報を有り難うございました。(女性 65 歳)
- 普段からスクワットを又、かかと上げを行っていました。そのお話を詳しくなされた事、そして効果を教えられたので続ける事を決意したいと思いました。(女性 63 歳)
- 大変判りやすく親切で明るく適度にユーモアもあり、こんな会は初めてで明るく長生きをモットーにしている私は、今後必ず出席し知識を増やしたいと思いました。有り難うございました。(女性 83 歳) 他 1 名
- 栄養の話は初めてでした。大変分かり易くよく理解できた。ロコトシのやり方を詳しく説明してもらえてよかった。(女性 68 歳) 他 1 名
- ロコモ体操図解により使う筋肉の場所、筋肉の名前、どんな働きをするのかを分かり易く書いて下さっているのでよく理解出来るようになった。すわった姿勢、教えて頂いて大変たすかります。カルシウム自己チェックで、20 点に向けて変えていきたい。(女性 75 歳)
- 普段の食生活、運動習慣を見直す機会になりました。実践できる体操なので明日から生活が変わりそうです。(女性 64 性
- 良い姿勢や骨や筋肉を強く保つ栄養のお話も本当に参考になりました。生活に役立てたい。(女性 57 歳)
- 年々骨の話をよく聞きますので食と歩き、出来る事を大切に心掛けたい。(女性 83 歳)
- 毎回時間が長引いてトイレが混んでいます。高齢者が多いわりに休憩時間が短い。(女性 70 歳) 他 1 名
- 今回、骨量測定を 20 年ぶりにした。元気と思っていたらなんと要精査と出た。びっくりしていつもよりしっかり講演を聞きました。医者に行く予定。(女性 72 歳)
- ロコモ体操を広く多くの方に広めて頂けたらと思います。(女性 70 歳)
- 良い姿勢、栄養の大切さ、運動、毎日の生活の大切さを考えさせられました。(女性 79 歳) 他 1 名
- 
- 資料、話し方などとても分かり易かった。実際座ってできる体操を歌と共にやって頂き今日から出来る体操を体験出来て良かった。(女性 61 歳)
- 教わったロコトシを続けています。足腰がしっかりしてきたように思います。この講演会は、とても役に立ちます。(女性 75 歳)
- 今日、楽しい一日を過ごせました。(女性 73 歳) 他 1 名

