

第 27 回板橋いきいき講演会

「動くことのプラス 座っていることのマイナス～長く座っていると健康寿命が縮む～」

🌀 日 時 平成 30 年 11 月 22 日 (木) 午後 1 時～4 時 (午前 11 時 40 分開場)

🌀 場 所 板橋区立文化会館大ホール

🌀 プログラム

① 講演 1 「ロコモとメタボへの運動の効用、そして運動の注意」

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 「健康寿命を縮める座りすぎ –それでもあなたは座り続けますか?–」

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授

岡 浩一朗 先生

③ いきいきロコモ体操と姿勢体操

～ スクワット、片足立ち、かかと上げをやってみよう!～

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お答えしました。

講演内容



平成 30 年 11 月 22 日 (木曜日) に板橋区立文化会館にて、「第 27 回板橋いきいき講演会」を開催しました。当日は薄曇りでしたが 454 名の方にご参加いただきました。最寄り駅を通る東武東上線が開演時間前に事故で止まるというハプニングもあり、いつもより少なめの参加者となりましたが、とても和やかでスムーズな講演会となりました。

今回、ロビーではロコモ度テストコーナーを設置し早めに来場された希望者の方を対象に 40 cm 椅子立ち上がりテストを実施しました。また、待ち時間のあいだにはスタッフが「ロコモ体操」と

「姿勢体操」の実演も行いました。

午後一時に開演し、最初は代表理事の石橋先生が「ロコモとメタボへの運動の効用、そして運動の注意」について話しました。要支援・要介護の原因は脳血管疾患・認知症が多いものの、それを上回るのが骨・関節疾患で 4 人にひとり足腰のことが原因で要支援・要介護になっているそうです。そのため骨や足腰を健康に保つロコモ予防、脳卒中や心筋梗塞を防ぐメタボ予防、そして認知症予防が大切で、ロコモ、メタボ、認知症に共通して「運動」がプラスに働きます。ロコトレや姿勢をよくする運動で運動習慣を身につけることが運動機能を高め、

健康寿命を延伸し元気に長生きできるという話でした。

次は早稲田大学スポーツ科学学術院、岡浩一朗先生による健康寿命を縮める座りすぎについての講演でした。日本人は座位時間が長く、特に高齢者はテレビの時間が男女ともに長く、結果的に一日の座位時間が長くなっています。座位時間が長いほど、寿命が短くなり、健康リスクを高めることが紹介されました。まずは座りすぎを反省し、意識して是正していくことの大切さを話されました。30分座り続けたら、少し立ち上がってウロウロしたり、スクワットをしたりすると良いようです。生活を見直すきっかけになる講演内容だったと思います。



休憩をはさんで埼玉医科大学教授の藤田先生の指導で、体操の実演を行いました。今回はタオルを用いた姿勢体操を新たに取り入れ、いつものロコトレと合わせて会場の皆さんと音楽に合わせて体操しました。

最後は、恒例の質問コーナーで石橋と岡先生、藤田先生が回答者となり、皆さんからの質問に答えました。足腰の痛みやその改善の体操について、術後の筋力低下の悩みや姿勢などについて答えました。



皆さんからのコメント

- 今日伺った事を幸いに思いました。分かり易くお話を聞かせて頂いて今日から頑張るぞという気持ちになりました。今日来場しなかったら明日も分かりません。本当に有難うございました。(92歳 女性)
- 毎日の生活方を見直そうと思いました。(80歳 女性) 他6名
- いきいき姿勢体操に大変興味がありました。今後も座位時間をへらしたい。(78歳 男性)
- 座り続けることの悪影響がよく分かりました。運動を取り入れたいと思いました。(52歳 女性)
- 高齢者だけでなく若者達も体を動かさず生活していると思います。家族や知り合いに座らないことの大切さを伝えたいと思えます。(44歳 女性)
- 従前から講演会など催されて居たことに知らなくて残念でした。案内を頂けると有り難いです。(65歳 女性)
- 運動をすること、座りすぎず立つことをこれから意識しなくてはと思いました。とても良い講演でした。(77歳 女性)
- 生活習慣病や認知症予防すべてにおいて運動が良いことがとても良く分かりました。座りすぎは、寿命を縮めると言う事でこれからは立ったり足を動かしたりしたいと思いました。とても良い勉強になりました。ありがとうございました。(58歳 女性)
- 笑いを入れて話をされたのと言葉がはっきりしていて非常に良かった。(68歳 女性)

- ロコモ体操は聞いたことがありましたが実際に体験したのは初めてでした。周りの皆さんはすごく元気に体操されていたので驚きました。母と一緒にやっていたいこうと思いました。貴重なお話を有難うございました。（32歳 女性）
- 運動後帰宅して座っている時間が長いと元に戻る。ちょこちょこ動くのも効果がある。とにかく座る時間に気を付け寿命を延ばしたいと思いました。筋トレ、スポーツには心掛けていますが1日の座る時間を考えた事はありませんでした。とても良い講演でした。ありがとうございました。（75歳 女性）
- 大切な事なので又是非取り上げてほしい。主人と一緒にきて良かった。とても分かり易く考えさせられました。（74歳 女性）
- 毎回充実した内容に期待してききましたが今回も満足でした。（75歳 女性）
- 石橋先生、岡先生の講義を聴いて大変参考になりました。早速実行したいと思います。（73歳 女性）
- 分かり易い話で生活の中に取り入れたいと思います。大変参考になりました。（77歳女性） 他9名
- 色々な講演に出ているが内容と説明が合っていないものが大部分です。特に今回の講演は、スライドが難解ながら平易な表現、誰にとっても出来る話し方で語りかけるような表現には感銘し眠気は一切催しませんでした。いつも感心して参加させて頂いてもらっています。有難うございます。（81歳 男性）
- 座り続けることの害とてもためになりました。タオル体操も仕事に活かして行きたいと思います。
- 石橋先生を初めスタッフの皆さん1年間お疲れ様でした。また来年もこさせていただきます。ありがとうございました。（52歳 女性）
- いつも有意義なお話を分かり易くお話頂いて有難うございます。先頃NHKテレビで石橋先生のお話を聞き、なんだか嬉しくなりました。加速度計はどこで買えますか。岡先生のお話も有意義でユーモアがあって楽しかったです。（75歳 女性）
- 岡先生の話は、とても面白くよく理解できました。これまでの考え方を変える機会になりました。スクワットもとても良かったです。（70歳 女性） 他1名
- タオル体操続けてみたいと思います。（76歳 女性） 他1名
- タオルがとてもすてきで体操するのが楽しみです。（80歳 女性） 他1名
- いつものロコモ体操に加えて大胸筋のストレッチはとても良かったです。（80歳 女性）
- 歌いながらのロコモ体操楽しくできました。Q&Aとても良かったです。丁寧な回答で勉強になりました。（72歳 女性）
- 今までで一番良かった。（73歳 女性）

NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

