

## 第 29 回いきいきロコモ講演会 (旧称 板橋いきいき講演会)

「人生 100 年時代の腰痛対策とロコモ予防

～知っておくこと、自分でできること、病院でできること～

🌀 日 時 令和元年 11 月 13 日 (水) 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 「せぼねの骨折による腰痛の予防と対策」

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 「腰痛は怖くない！～人生 100 年時代に向けた健康対策～」

東京大学医学部附属病院 22 世紀医療センター特任教授

Bipoji Lab (ビポジラボ) チーフアドバイザー

松平 浩 先生

③ 講演 3 「足腰への運動の効用！ロコモ体操の実際」

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お答えしました。

## 講演内容

令和元年 11 月 13 日(水)に板橋区立文化会館にて、「第 29 回いきいきロコモ講演会」を開催しました。今回のテーマは、「人生 100 年時代の腰痛対策とロコモ予防～知っておくこと、自分でできること、病院でできること～」でした。講演会には約 550 名の方にご来場いただきました。



最初は高運研代表理事で伊奈病院整形外科部長の石橋英明先生の講演でした。平均寿命が長くなり、人生 100 年時代をむかえる中で腰痛を今までに感じたことがある方は多いと思われます。

石橋先生より身近にある腰痛の原因や疾患についての話がありました。50 歳を超えると腰椎の変形は誰でも起こり得ますが、特に気をつけなければならないのは、しびれや痛み、頻尿などの症状が出現し、日常生活にも支障が出ている場合で、そういう時は整形外科で一度診てもらおうよう注意喚起されていました。

度診てもらおうよう注意喚起されていました。

続いて東京大学医学部付属病院 22 世紀医療センター特任教授で Bipoji Lab (ビポジラボ) チーフアドバイザーの松平浩先生の講演でした。松平先生からは、腰痛借金というお話がありました。

椎間板に負担がかかることで、腰の痛みが出てきます。負担が溜まってくることを借金に例えて、適切な運動で借金を返していこうといったお話でした。腰痛があっても安静は禁物で、安静にしていると逆に腰痛を繰り返し、悪化させてしまうこともあるということでした。「動いて治そう」の声がけとともに、様々な体操を実演して下さいました。腰痛対策はアライメント（関節や骨の並び）の適正化、インナーマッスルの強化、痛みを気にし過ぎないということでも重要なことでした。



続いて埼玉医科大学保健医療学部教授の藤田博暁先生からは足腰への運動の効用として、ロコモ体操の紹介がありました。冒頭では、筋力強化や複合的な運動は骨密度の上昇・骨折予防に効果があると話がありました。また運動の方法としては、安全かつ効果的に鍛えるためにゆっくり関節を動かすスロートレーニングが有効であり、ロコモ体操はこれを取り入れた方法であると話しました。姿勢が悪いと腰痛が出現しやすくなり、姿勢の維持には足腰の運動が非常に重要であるということでした。

最後はおなじみのスクワット、片足立ち、かかと上げを歌に合わせて行う「いきいきロコモ体操」でした。また、タオルを用いた「いきいき姿勢体操」もみなさんと一緒に実践できました。石橋先生と藤田先生の渋い歌声で、会場が沸きました。

今回より、会場内左前の席に歩行補助具もしくは車椅子を使用されている方に優先席を設けました。参加者の方にはとても好評でした。



## 皆さんからのコメント

- 資料が充実していて役に立つ。見やすく使いやすい。スクワットやグルグル体操は、資料で確認しながら家でできるのでありがたい。松平先生の講演が聞いて大変良かった。石橋先生の話は、分かりやすく聞きやすく参考になった。開場が早く時間に余裕があり、体の学びができて充実の秋の一日でした。(71歳 女性)
- パンフレットも見やすくお話もよく理解できた。(92歳 女性)
- 体操ですが自分では今までできていると思っていましたが少し違ったようです。改めて勉強して正しい体操をしたい。(女性)
- 脊柱管狭窄症の事がよく分かった。コルセットに頼らず運動するよう心掛けたい。(82歳 女性)

- これまで5回以上受講し、できるだけ毎日の健康維持のため頂いた資料を再読し8000歩以上歩くようにしております。急に普段使わない筋肉を使い腰痛で今年も整形外科にかかりました。もっと資料通りに日常を見直そうと思いました。（75歳 男性）
- 先生方、スタッフの皆さんの高齢者を大切に思う心がとてもよく伝わり今回も楽しく拝聴できました。松平先生のお話も大変良かったですが、スピードが速すぎた。いつもながら元気に講演会に参加できた事を感謝しております。（76歳 女性）
- 医学の進歩とともに今までの常識が誤りであったことが多くなっていますよね。身近なかかりつけ医の先生にも一緒にきいてほしいと思った。（77歳 男性）
- 体操指導実践は、場所が狭く行いずらかった。（65歳 女性 他2名）
- 松平先生のお話が目からうろこでした。痛みがあると、どうしても動く事ができなかつたり、消極的になり痛みがなくなるまで安静を考えてしまっていました。運動が大事だとおもいました。（60歳 女性）
- 「姿勢よく早く歩く」を頭に入れました。（72歳 女性）
- 今までとは違う講演で分かりやすく楽しめました。とても有意義な講演でした。（78歳 女性）
- 松平先生のお話と体の動かし方が特に役に立ち、今後とも練習しようと思いました。（78歳 女性 他3名）
- 体も軽く頭の体操になりました。（73歳 女性）
- 高齢時代になって腰痛はしょうがないとあきらめていましたが、体操によって少しでも和らぐ事を知り続けていきたい。（77歳 女性）
- 痛みがあっても運動しながら筋力をつけていく事が大事と再確認しました。（67歳 女性）
- 松平先生のお話。新しい知識、腰痛で休むのは二日までとか。その他今までの常識を覆すような話ばかりで元気がでました。（80歳 女性 他1名）
- 本日の運動で筋力の衰えを実感しました。（85歳 女性）
- 次の講演も自分の足で来れますように。（77歳 女性）
- 講演会の資料は、いつもここまで来られなかった友人と読んでいろいろなお話を弾ませ楽しいひと時を過ごしています。教えていただいた体操も友達とやってみます。（89歳 女性）
- 腰痛すべり症の症状が出たり出なかったりが不思議でした。2、3年治療に通いましたがその状態で治療を止め時々湿布でごまかしていました。もやもやしていたのが晴れました。（73歳 女性）
- いままでの講演会で最高に刺激的な講演でした。今までは、受講者が「けがしないように」「転ばないように」と石橋先生、藤田先生のお心遣いがいつも感じられる講演でしたが、松平先生の強力な押しに圧倒されました。私も腰痛初心者に入りましたが腰痛川柳「腰痛が悪化の一途恐怖心」に「動いて治せ」でがんばります。（78歳 女性）
- とてもよかったです。この頃消極的でしたが、意欲がでてきました。姿勢をよくしてステキな婦人を目指します。（76歳 女性）
- 最後の質問とアンサーがとてもよかった。（70歳 女性）
- 石橋先生、腰痛がテーマのお話が聞けてよかった。また松平先生の話が聞きたい。治療法についてさらに詳しく知りたい。（78歳 女性）
- 私も腰痛があり大変参考になりました。今日はコルセットをつけてきましたが休憩時に外しました。（78歳 女性）
- 最近身体の衰えを感じる。今日紹介していただいた体操を続けていきたいと思いました。（66歳 女性）
- ロコモ体操は非常に参考になりました。（68歳 女性）

- 講演会の内容時間が長すぎる。実践が足も手も伸ばせないので不満で次回ぜひゆっくり何処かで受けてたい。（82歳 女性 他5名）
- 始まりが12時30分だとちょっと忙しいので13時からにしてください。先生方も昼食の時間をおとりあそばせ。（女性 他2名）
- 座学だけでなく、体を動かす動作をさせていただきよかったです。講演会資料は、カラーで見やすく分かりやすいです。（67歳 女性）
- こんな良い講演会を拝聴できうれしく有難いです。（50代 女性）
- わかりやすい体操で毎日30分体操の中に取り入れたい。体の手術多々あり其のたび妹に痛み鈍いからよかったねと言われ続けてきました。理由が良い方向で説明されありがとうございました。（68歳 女性）
- 無理のないペースで実践します。講演を聴かないとわからない事が多いです。（74歳 男性）
- とても良い講演でした。できればもう少しゆっくり進めて下されば良かった。少し早口だった。（82歳 女性 他3名）
- 体操はリズムカルで楽しくできました。（73歳 女性）
- 松平先生の腰痛借金などのお話がためになった。（71歳 女性）
- 念願の松平先生の手術以外の治療を聴けて大変有意義だった。（79歳 男性）
- 今回も非常に学習させていただきました。毎回石橋先生のいきいきとしたお姿を拝見し元気をいただいで帰ります。（72歳 女性 他2名）
- 松平先生の講演、体操の実演も入れて話も聞きやすくとてもよかったです。資料、お伺いしたことも復習できてありがたい。前回初めて講演会に参加しました。ロコトシ、有効な体操と実感しています。（67歳 女性）
- 今のところ腰痛は、ありませんが日々の生活の過ごし方、食事内容などきに配りながら健康に過ごしたい。（74歳 女性）
- 「うんうん」とうなづきながら聞いた。沢山の情報の中から自分に合った事から開始したい。毎日少しの時間を利用する努力の積み重ねをつくづく感じた講演でした。体を動かして笑って、歌ってとテーマにぴったりの会でとてもよかったです。（67歳 女性）
- 年齢を重ねる度にあちこち痛みなどが発生し、歳が歳だからと諦めていましたが、講演を聴いて自分の努力で随分防げる事を痛感しました。努力するよう心がけよう。（82歳 女性）
- 圧迫骨折です。腰の痛み、ひざの痛みもいつもではありませんが、フォークダンス、ハイキングなどで少しの痛みを我慢して参加しております。今日の松平先生のお話では、私のやっていることがよかったという事を確認いたしました。（83歳 女性 他1名）

