

KAO 2012. KAOヘルスケアレポート

HEALTH CARE

REPORT



Smart Life Projectで
健康寿命をのばしましょう。



花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、Smart Life Project と、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

“健康づくり”から “地域づくり”へ

- エビデンスと長期継続を考えた和歌山県全体の介護予防対策
- “自主運営”でつなぐ、深める、地域の輪
- 地元の知的・人的資源を生かした健康政策

“健康づくり”から“地域づくり”へ

みなさんは、地域の健康づくりを成功させるためには何が大事だと思いますか？
 今回の特集では、地域の健康づくりで成果を挙げている“独自の取り組み事例”をご紹介します。
 レポート34号の巻頭インタビューでは、成果を挙げている地域の共通点として、

- ①住民の自主グループなどの活発な活動
- ②担当者の熱意ある取り組み
- ③地域サロンづくりなど、参加・継続しやすい環境を整えること

が挙げられていました。
 今回、取り上げた地域も、熱意ある担当者がさまざまに工夫しながら、
 住民参加型・長期継続型の健康政策を行っています。
 みなさんの地域でも健康づくりで成果を挙げるためのポイントは何か、考えてみましょう！

C O N T E N T S

| | |
|----|---|
| 04 | <p>事例① 研究機関の取り組み エビデンスと長期継続を考えた和歌山県全体の介護予防対策</p> <p style="text-align: right;">和歌山大学 教育学部 教授 本山 貢</p> |
| 06 | <p>事例② 和歌山県橋本市の取り組み “自主運営”でつなぐ、深める、地域の輪</p> <p style="text-align: right;">橋本市役所 健康福祉部 いきいき長寿課 課長補佐 北岡 慶久 橋本市役所 健康福祉部 いきいき長寿課 介護予防指導員 西 早由里</p> |
| 08 | <p>事例③ 埼玉県坂戸市の取り組み 地元の知的・人的資源を生かした健康政策</p> <p style="text-align: right;">坂戸市役所 健康増進部 健康政策課 課長補佐 三谷 良昭 坂戸市役所 健康増進部 健康政策課 係長(管理栄養士) 片野 恵理</p> |
| 10 | <p>保健指導をもっとうまく進めるために (運動編) 第10回 簡単エクササイズで、体幹を鍛えましょう!</p> <p style="text-align: right;">特定非営利活動法人健康寺子屋 特別顧問 三屋 裕子 筑波スポーツ科学研究所 副所長</p> |
| 12 | <p>行政トピックス 健康寿命が最も長いのは男性が愛知県、女性が静岡県 「平成24年版高齢社会白書」「次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会報告」より</p> |
| 13 | <p>映画にみるヘルスケア 「アイン、ツバイ、ドライ!」と牽引したら、腰痛が消えた!? ——保険未加入の若きシェフ、椎間板ヘルニアでゲットした新しい恋</p> <p style="text-align: right;">映画・医療ライター 小守 ケイ 監修：公益財団法人結核予防会 新山手病院 生活習慣病センター長 宮崎 滋</p> |
| 14 | <p>インフォメーション 2012年度 第10回花王健康科学研究助成 受賞者が決定</p> |
| 15 | <p>用語解説と参考資料 各ページの「*」をつけた内容について、詳しい説明を記載しています。</p> |



事例① 研究機関の取り組み

本山 貢 Motoyama Mitsugi

和歌山大学 教育学部 教授

福岡大学体育学部卒業、福岡大学大学院修了。博士(体育学)。福岡大学体育学部助手、福岡大学医学部研究生、九州大学非常勤講師などを経て、1996年和歌山大学教育学部に講師として赴任、1997年助教授、2002年教授。専門は健康科学、運動医学。著書に、「新版 これでなっとく使えるスポーツサイエンス」(編著、講談社、2007)、「介護予防・防災に役立つ 筋トレ&脳トレが同時にできるゆっくりゆっくりシニアエクササイズ」(米国公益法人健康科学研究協会、2012)ほか。



事例② 和歌山県橋本市の取り組み

北岡 慶久 Kitaoka Yoshihisa

橋本市役所 健康福祉部 いきいき長寿課 課長補佐

西 早由里 Nishi Sayuri

橋本市役所 健康福祉部 いきいき長寿課 介護予防指導員

橋本市では、平成24年度重点事業の一つとして、介護予防事業の評価、検証を行っています。地域づくり、まちづくりの一環として取り組んでいる「介護予防事業」が、要介護認定率等の推移、医療費の状況等にいかにか効果があったかなどです。高齢者が介護予防につながる活動を主体的かつ継続的に行っている自治体の一つとして、大きな成果報告ができればと私たちも楽しみにしています。



事例③ 埼玉県坂戸市の取り組み

三谷 良昭 Mitani Yoshiaki

坂戸市役所 健康増進部 健康政策課 課長補佐

片野 恵理 Katano Eri

坂戸市役所 健康増進部 健康政策課 係長(管理栄養士)

健康政策課は、現在、事務職3名、管理栄養士2名が在籍しています。部内には保健師、歯科衛生士等の専門職も所属しており、「健康なまちづくり計画」の柱である食育、歯科保健、疾病予防など各種の政策にその専門性を生かしています。今後も、市民ボランティアをはじめ多くの関係者ととも、「日本一の健康なまち」を目指し、積極的な健康づくり事業に取り組んでいきます。

花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、健康科学研究及び生活習慣病の予防等を対象とした研究の更なる発展のため、2003年1月に花王株式会社によって設立されました。研究支援活動、異分野研究者の交流促進活動、啓発活動を行うことにより、日本人の健康と生活の質(QOL)の向上に貢献することを目指し、健康科学に関する研究助成や、KAOヘルスケアレポートの発行(4回/年予定)を行っています。



エビデンスと長期継続を考えた 和歌山県全体の介護予防対策

高齢者が単に健康であるだけでなく、多くの仲間とふれあい、心豊かな幸福な古い「サクセスフル・エイジング」を実現させるためにはどうすればいいか研究してきた本山先生。その研究を地域に還元するために行った、官学連携の介護予防対策についてお聞きしました。

本山 貢

和歌山大学 教育学部 教授

健康政策では地域づくりを重視する傾向に

介護予防をはじめとした健康政策では、“地域づくり”が重要な意味を持ちます。地域の人々、特に高齢者が健康であるためには、外出して人と会い、コミュニケーションをとることが大事だからです。“健康づくり”を考えることは、そのまま“地域づくり”を考えることと同じであるといえます。

地域全体を健康にするためには、仲間と一緒に継続できるような環境をつくることも大切です*1。例えば、年に1回、3か月だけ運動教室を開催するという地域をとときどき見かけますが、これでは、毎年同じ人しか参加せず、また参加した人も教室が終わって1か月もたてば元に戻ってしまうということになりかねません。広くたくさんの人を元気にするためには、プログラムや指導者の質はもちろん、新しい参加者を増やす方法や、教室を卒業した人が継続していけるようなプランも同時に考えていくことが必要です。

私たちの大学がある和歌山県で介護予防対策を検討したときも、“地域づくり”と“継続”の二つを重視しました。和歌山県は、全国的にみても要介護認定率が高い地域です。県民の介護予防に対する意識づけや具体的な対策が求められる中、県と大学が共同で予防対策を模索し、まずは約20万人いる元気な高齢者が虚弱化しないように予防を徹底すること、また、そ

のための運動プログラムを開発し、普及・啓発をしていくこととしました。そうしてできた「わかやまシニアエクササイズ*2」は、今では教室の参加者が2万人を超え、また単に教室を開催するだけでなく、保健師などのスタッフが自主活動へと結びつけるための声かけを行った結果、県内で200もの自主グループで6,000名以上の方々が活動を継続し、成果をあげています。

ゆっくり楽しく、継続できるプログラム*3

私たちの筋肉には、瞬発性に優れた「速筋」と、持久性に優れた「遅筋」があります。このうち、加齢によって衰えやすいのが速筋です。筋肉は、20代をピークに毎年1%減っていくといわれますが、そのほとんどが速筋の減少です。毎日ウォーキングをしているような人も、遅筋は使っても、速筋は意識して足を上げるなどしないとほとんど使わないため、高齢になると筋肉量が減っていき、転倒しやすくなります。そこで、わかやまシニアエクササイズでは、速筋を効果的に鍛えることを一つの柱としました。速筋を鍛える方法としては、筋肉を素早く動かす運動もありますが、すでに速い動きが難しくなってきた高齢者には負担が大きすぎます。速い動きは腰痛や膝痛の原因になることもあるため、運動はすべてゆっくりとした動きにしました。

運動のプログラムは、膝を持ち上げるために必要な

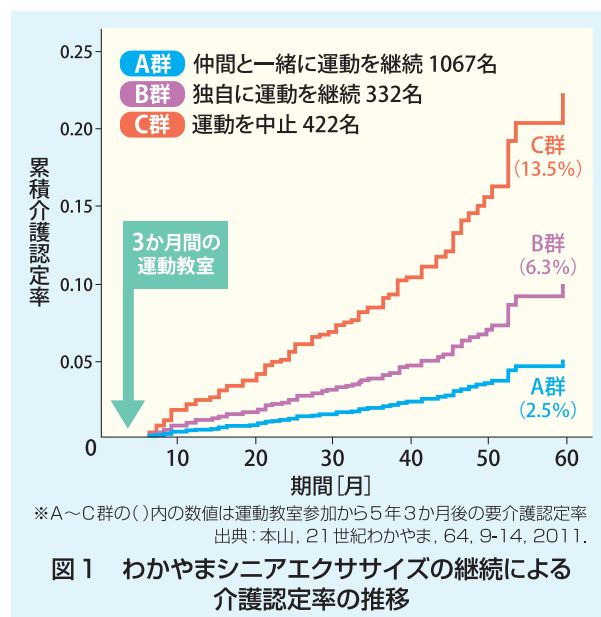
大腰筋や大腿四頭筋^{*4}など、衰えることによって歩行が困難になり、転倒の危険性が高まる特定の筋肉を、特にしっかり鍛えられるように構成しました。しかし、一般に筋力トレーニングは「しんどい、つまらない」というイメージが強く、高齢者に不人気です。そこで、継続してもらうためにも筋力トレーニングのイメージを何とか覆せないかと考え、音楽を使うことにしました。同じ運動でも、音楽にあわせて歌いながらやると楽しんででき、また、われわれは脳の血流が増し、前頭葉（特に前頭前野）が活性化することも確かめました。音楽を使った運動は、認知症予防にも効果が期待できると考えられます。

運動には筋力トレーニングだけではなく、ストレッチや、踏み台を使った「ゆっくりステップ運動」なども加えました。ストレッチは、関節の可動域を広げるために欠かせない運動です。またステップ運動は、台の高さを調節し、徹底してゆっくりやれば体力の低い人でも連続して行うことができ、有酸素運動としての効果も期待できます。これらの運動を組み合わせることで、筋力トレーニングを柱としながらも総合的・包括的なプログラムとしました。

プログラムが完成した後は、県下全域に浸透させるため、県の担当者がすべての市町村を回りました。私も、指導者用のマニュアルを作るだけでなく、徹底して直接地域に向かうようにしました。腰の重い地域もありましたが、2年で約半分、4年でほぼすべての市町村が、このプログラムを使った介護予防事業に参加してきました。私たち研究機関にとっては、研究をすることはもちろんですが、それを地域に還元していくことも大事な役割の一つです。この介護予防対策を行う中で、地域が少しずつ変わってきたという手ごたえを大きく感じています。

「サクセスフル・エイジング」を目指して

わかやまシニアエクササイズの効果を検証したところ、筋肉の横断面積の増加が認め



られ^{*5}、内臓脂肪、皮下脂肪、血圧やHDLコレステロールへの好影響も確認できました。また、3か月間の運動教室に参加した約1,800人を5年3か月にわたって追跡し、要介護認定率を調べたところ、運動を中止してしまった群は13.5%、一人で継続していた群は6.3%、仲間と一緒に継続していた群は2.5%と、要介護認定率に大きな差が出ました。これを統計的に解析すると、運動を継続することで要介護認定の危険率が半分に以下に低下し、さらに仲間と一緒に継続すると4分の1以下に低下することがわかりました(図1)。つまり、運動は継続することが大事であり、仲間と一緒に行うと一層効果的だということです。

高齢化が進む中、これまで以上に広い範囲で介護予防を進めていくことが求められています。保健師など専門職の方たちは、自分一人で何もかもを行うのではなく、仲間を集めて積極的に健康づくりに取り組んでくれるような人材を育てることや、自主活動をうまくサポートしていくことなども考えながら、地域に介護予防を広めていってほしいと思います。また地域のみならず、低下した体力や筋力を少しでも高めるために自ら奮起し、体を動かすことで、いつまでも若々しく活動的な「サクセスフル・エイジング」を仲間と一緒に実現してほしいと思います。

*について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

事例② 和歌山県橋本市の取り組み

“自主運営”でつなく、深める、地域の輪



市民が自主的にシニアエクササイズ教室を運営管理する取り組みが広がっている和歌山県橋本市。事業の第一歩からかかわる北岡氏と、現場で活動する指導員の西氏に、取り組みに対する思いやこれからの目標、生き生きと活動する市民の様子をお聞きました。

北岡 慶久

橋本市役所 健康福祉部 いきいき長寿課 課長補佐

西 早由里

橋本市役所 健康福祉部 いきいき長寿課 介護予防指導員

合併をきっかけに始まった介護予防の“街づくり”

橋本市は、和歌山県の北東に位置する人口約6万8千人の市です。大阪府と奈良県に隣接するため、他県に通勤する人も在住する和歌山の玄関口です。人口全体は緩やかに減少傾向ですが、40歳以上の人口は増加傾向にあり、橋本市の高齢化率^{*6}は24.5%（平成24年3月末現在）となっています^{*7}。県内では低いものの、もともと和歌山県全体の高齢化率が26.9%（平成24年3月末現在）と高く、近畿地方でトップ^{*7}であり、対策が必要とされてきました。

橋本市の介護予防事業が現在のように動き出したのは、平成18年3月の旧橋本市と旧高野町町の合併がきっかけです。その年の4月に、厚生労働省の介護保険制度改正があり、新橋本市として介護保険事業^{*8}を進めていくことになったのです。

新しい取り組みを始めるにあたり、「リスクの高い人だけでなく、元気な人も一緒に地域に集まって取り組むことが大切である」という考え方を、市の基本方針の土台としました。そして、主体となり取り組んでいただく老人クラブなどに、介護予防事業の説明と協力依頼に回ったのですが、直接訪問することで、行政は地域まで出て来てくれないと思っていた方たちにも、さまざまな意見を頂戴することができました。

「続けたい」という声から自主運営教室へ

具体的な事業として、口腔や認知症などに関する予防教室を行っていますが、特に地域に根づいているのが体操教室です。橋本市では、週に1回3か月間、20～30人で「わかやまシニアエクササイズ^{*2}」を行う「げんきらりー教室」を平成17年度から始め、昨年度末には第22期生まで卒業しました。

橋本市の特徴は、市が主催する教室のほかに、「体操を続けたい」「市の教室に参加できなかった人も誘いたい」という市民の要望から生まれた“自主運営教室”が広がっていることです^{*9}。自主運営教室は、地域が主体となり運営しますが、体操のノウハウを知らない人たちも危険なく取り組むために、はじめの3か月は市も一緒に取り組み、その後は自分たちで教室を運営していく形をとっています。「あの地区でやっているなら、私たちの地区でも」という相乗効果もあり、今では市内各地の30か所で自主運営教室が開催されるようになり、自主運営教室立ち上げの相談も増加してきています。

そのため、市主催の教室は自主運営教室につながる人材発掘の場にもなっています。積極的な人、リーダーになってくれそうな人がいれば、市の主催教室にお誘いしたり、教室内で補助をお願いしたり、自主運

営教室への展開まで念頭に置きながら、支援しています。今では、自主運営教室を開きたいと自ら意欲を持って参加する方も増え、希望者が定員を超えて抽選をした時もありました。

地域のつながりが何よりの成果

現在、介護の認定率や医療費変化など、この取り組みの評価や総括をしているところですが、まず何よりも、近所の人が集まって一緒に交流し、地域のつながりを強くいただいていることが成果だと考えています。

自主運営教室では、みなさんが生き生きと体操され、「立ち上がる時に楽になった」という身体的な面以外にも、「教室の友達と会うのが楽しみ」「週一回の教室が待ち遠しい」と、コミュニケーションを楽しんでいる様子がとてもよくわかります。

地域に出ると、“介護予防担当者”ではなく“市役所の人”として認識されますので、どんな相談でも受け、相談によっては違う分野の窓口や地域包括支援センターを紹介するなど、できる限り協力できるようにしています。地域に飛び込むことは不安も大きいとは思いますが、近づくことで逆に、一緒に楽しさを実感しながら取り組むことができます。地域づくりをうまく進めるためには、まず自分から地域に出て話を聞いたりして、動くことから始めるのも、一つの方法だと思います。

また、橋本市では、市民から要望や意見を聞き、国などの資料から伝えたいポイントを抜き出したり、わかりやすい言葉にしたりしながら、対象者に応じたさまざまなパンフレットを作成し配布しています(図1)。独りよがり押し付けるのではなく、市民からニーズを聞き出し、それに応えるために形にするという情報提供が大切だと考え、随時、改訂を続けています。

専門職と事務職の連携が充実した事業に

介護予防事業の対象は65歳以上が基本なので



図1
橋本市の作成したパンフレット
「歯☆きりり体操」
「脱 ロコモ 腰痛予防体操」

が、もっと対象の年齢を下げることも必要かもしれません。個人をみる保健指導と、集団でみる介護予防事業を一緒にするのは難しい面も多いのですが、市民にとってはどちらも同じ“健康づくり”です。“健康づくり”をいかに地域に根づかせていくか、そして、保健指導から介護保険の対象者となっていく団塊の世代をいかに取り込むか、栄養士、保健師など保健指導の専門職の方とも協力して、考えていかなければと思っています。

介護予防教室など事業を展開する際にかかる費用を含めた事務的な仕事は、専門職の方には馴染みにくいかもしれません。そのため、いかに事務職と連携するかが最大の突破口です。どれだけ“地域という視点”を重視できるかがポイントだと思います。ぜひ連携を強くして、充実した事業を進めていただきたいと思います。

最近の介護予防を取り巻く流れとして、地域を見据えた街づくりの一環として取り組むべきだ、という考え方がなってきたと感じています。橋本市では、合併をきっかけに「この街に住んでよかった」という地域づくりを目指した活動が、先を見越した取り組みとなっていたのではないかと自負しています。今後も一層、力を入れていきたいと思っています。

*について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

事例③ 埼玉県坂戸市の取り組み

地元の知的・人的資源を 生かした健康政策

「葉酸プロジェクト」「健康づくり応援店」など、特徴あるさまざまな健康政策を行っている埼玉県坂戸市。特に葉酸プロジェクトは健康づくりの枠を超え、産業分野なども巻き込んだ「地域を元気にする取り組み」として注目を集めています。坂戸市健康増進部の三谷氏と片野氏に、健康づくりにかける思いをお聞きしました。

三谷 良昭

坂戸市役所 健康増進部 健康政策課 課長補佐

片野 恵理

坂戸市役所 健康増進部 健康政策課 係長(管理栄養士)



形式的ではない「住民参加」

埼玉県の中央付近に位置する坂戸市は、かつては農業中心のまちでしたが、都心への利便性からサラリーマンのベッドタウンとして発展し、現在では人口約10万人の都市となっています。

坂戸市では、幅広い健康政策を行っています^{*10}、そのきっかけになったのが、国がすすめる健康づくり運動(健康日本21)です。市では、2003年に公募による市民メンバーと一緒に、健康日本21の地方計画を、1年間で50回以上の会合を重ねて作り上げました。健康日本21では、「住民参加」が地方計画に盛り込むべき理念として挙げられていましたが、坂戸市では、行政が素案をつくり市民に提示してご意見をうかがう、いわゆる形式的な住民参加にせずに、市民と一つひとつ丁寧に検討を重ねて、計画の目標(めざす健康なまちの姿)を定めました。

市民参加は、計画完成後も継承され、現在行っている取り組みには、30名ほどの市民ボランティア「元気にし隊」のアイデアが生かされています。元気にし隊は、食育、心の健康、運動、歯科保健の4分野のグループに分かれ、それぞれが個性を活かした活動を展開しています。市民メンバーの協力を得てからは、行政では思いもよらないアイデアにあふれ、健康づくり

の幅が広がりました。例えば同じ「食」をテーマにしても、食べることが好きな人、料理をするのが好きな人、農産物などの食材に興味がある人など、人の興味はさまざまです。「いろいろな角度からアプローチしたほうが、たくさんの人を巻き込むことができる」といった市民の言葉が間口を広げるきっかけになり、さまざまな取り組みに展開していきました。2008年からは、葉酸を多く摂取できるメニューや、健康に配慮したメニューを提供している店舗を「健康づくり応援店」として認定する取り組みも始めました。

地元大学・地元産業と連携した健康政策

坂戸市で行っている代表的な健康政策の一つに、「葉酸プロジェクト^{*11}」があります。このプロジェクトは、葉酸摂取が脳梗塞や認知症のリスク低減に効果があるという市内の女子栄養大学の研究成果を市の政策として取り入れたものです。

具体的な取り組みとして、まず「認知症予防と食の講習会」と題する教室を開きました。市民の中には「葉酸って何?」という人も多かったので、講習会では、女子栄養大学の協力を得て葉酸がどんなもので、どんな働きがあるかの講義を行いました。また、希望者には血液検査^{*12}を実施するとともに、食物の摂取状況に

ついてアンケートを実施し、改善方法のアドバイスをを行いました。このプロジェクトには地域の栄養士さんがたくさんかかわっていて、参加者一人ひとりの話を聞きながら、「あなたの食事では葉酸がこのくらいとれていますよ、こうするともっと良いですよ」というように、その人の生活スタイルに合った提案をしています。さらに、講習会によっては葉酸が多く含まれる食材を使った料理教室や運動教室などもあわせて実施しています。参加者からは「野菜を意識してとるようになった」「自分では足りていると思っていたが実際は足りないことに気づいた」「生活を見直すきっかけになった」などの感想をいただき、講習会から半年後の血液検査では葉酸やホモシステイン^{*12}の数値が改善した人も多くみられました。

講習会の参加者以外にも幅広く葉酸について知ってもらうため、葉酸を添加した食品の開発も行いました。地元企業や大学と共同開発した「葉酸ブレッド」は、学校給食にも取り入れて、子どもたちや保護者に葉酸を知ってもらうきっかけとして一役かっています。最近では開発に名乗りを上げる地元企業も増え、うどんやカレー、卵、ドレッシング、かりんとうなど、市内でさまざまな葉酸添加食品が販売されています。農業分野では、「さかどルーコラ」という葉酸を多く含んだブランド野菜の作付けも開始しました(写真)。これらの商品や農産物が定着していくためには、実際にたくさんの人に購入してもらわなければならないので、例えば「さかどルーコラ」を使ったレシピ集を作って配るなど、PRにも常に力を入れています。

保健分野だけではない健康づくりの視点

坂戸市がこれまでに行ってきた健康政策がどれだけの成果につながっているのか、統計的な検証はこれからですが、市民2,000名に実施したアンケート調査では、「自分は健康だと思う」「自分にとって適切な食事内容・量を知っている」と答えた市民の割合は、5年間で増加しました。また医療費や介護給付費なども節減



筑波大学附属坂戸高等学校の生徒が「さかどルーコラ」を収穫している様子

傾向にあり、坂戸市は「健康長寿埼玉プロジェクト^{*13}」のモデル都市にも選ばれるなど、さまざまな面で成果が出始めていると感じています。

「健康」とは、WHOの定義にもあるように、単に病気ではない、虚弱ではないということではなく、肉体的、精神的、そして社会的にも満たされた状態であることが大切です。市の政策では、病気を予防することはもちろん重要ですが、病気であるなしにかかわらず、市民が支えあって生き生きと暮らしていけるような環境をつくるのが最も重要です。例えば、体が不自由な方でも出かけやすい環境、健康に気を使った食材を入手できる環境、体を動かしたいときに一緒にできる仲間がいる環境などです。そして、これらを実現するために、市では健康づくりを疾病構造や保健分野の視点だけで考えるのではなく、“地域づくり”や“人と人の絆づくり”といったことを重視して取り組んできました。新しいことにチャレンジするには勇気が必要ですが、市民の方と一緒に取り組んでいると、私たちも「しっかりやらなければ」という意識が強くなり、より行動的になりましたし、思い切ってやって良かったことがたくさんありました。地域の健康づくりに携わっているみなさんにも、地元の知的・人的資源を生かしながら、自分たちの地域ならではの健康政策を進めてほしいと思います。私たちはこれからも地域全体が健康になるような新たな取り組みを推進し、そして健康の先にある市民のみなさんの幸福を実現できるよう、がんばっていきたいと思います。

*について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

第10回 簡単エクササイズで、体幹を鍛えましょう!

特定非営利活動法人健康寺子屋 特別顧問 三屋 裕子
筑波スポーツ科学研究所 副所長

このコーナーの読者の中には、保健指導に携わり、どうすれば対象者のメタボリックシンドロームを改善することができるか、日々思案している方が多いと思います。もし、メタボになった原因の一つが運動不足にあるとすれば、これまでの生活に何らかの運動をプラスしていくを考えなければなりません(もちろん運動だけではやせないのも、そのほかの生活習慣も改善する必要があります)。しかし、忙しい生活をおくっている人が、そのための時間をとるのは難しいものです。そこで、よくいわれるのが、通勤や家事などの時間を利用するという方法です。

毎日の通勤や家事を、ただダラダラと体を動かすのではなく、「メタボリックシンドロームを解消するため

のエクササイズ」に変えていくためには、長く、キビキビと動けるだけの筋力が必要です。今回取り上げる「体幹」も、そのために必要な筋肉の一つです。体幹がしっかりしていないと、歩くときなどにフォームが崩れやすく、故障も起こしやすくなります。足の筋肉を有効に使い、長く、早く歩くためにも、体幹が安定していることが大事なのです。

今回取り上げた体幹を鍛える運動をはじめ、このコーナーで紹介してきた運動は、どれも5分程度の時間があればできるものばかりです。ぜひ日々の生活の中に取り入れて、「効果を出すための筋力」をつけてほしいと思います。(三屋先生の連載は今回が最終回です*14。次の新連載もお楽しみに!)

腹筋のトレーニング①

この運動では、ペットボトルの重さが「負荷」になっています。500gというと軽く思えるかもしれませんが、回数を重ねるうちに、この負荷が効いてきます。2のポーズでは、軽く腹筋を使っているなあと感じるところまで、上体を傾けましょう。ただし、回数を重ねるうちに、だんだん腹筋がきつくなってきますので、両手が伸びきるくらいまで倒せば、それ以上無理をする必要はありません。



ここがポイント!

1. 500mlのペットボトル(中身が入っているもの)を両手に持ち、床に座ります。



2. 両手が伸びきるくらいまで上体を後ろに傾けます。



3. 体を右にひねります。ペットボトルが床につく直前で方向を変え、今度は左にひねります。



4. 左側も同様に、ペットボトルが床につく直前でひねる方向を変えます。右、左、右と左右10回ずつで1セット、インターバルを挟んで3セットくらいが目安です。



腹筋のトレーニング②

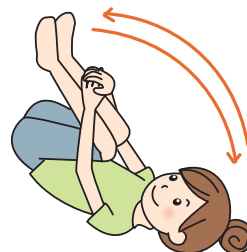
腹筋というとハードなイメージがあると思いますが、これは初心者でも楽しくできる腹筋です。ゆっくりやるほど腹筋に効きますが、勢いをつけても構いません。①と同様に、はじめは楽でも、回数を重ねるうちにきつくなってきます。



ここがポイント!



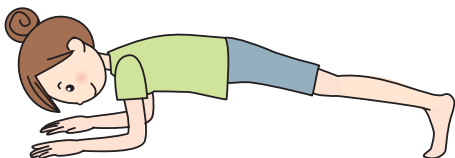
1. 膝を抱えて床に座ります。



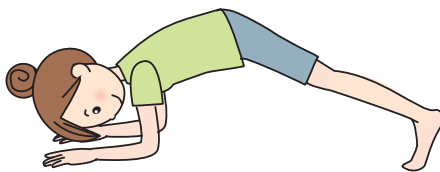
2. 体を後ろにゴロンと倒します。背中が床についたら、ゴロンと起き上がり1の姿勢に戻ります(このとき膝はかかえたままです)。10回で1セット、インターバルを挟んで2~3セットが目安です。

お腹周りのトレーニング

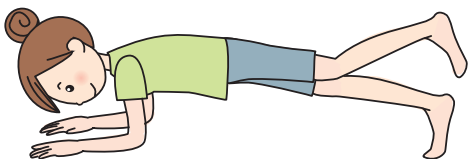
1. ひじから下とつま先を床につき、上体ができるだけ床と平行になるようにします。この状態を30秒キープして1セットです。



お尻の位置が高すぎたり低すぎたりするのはNG!



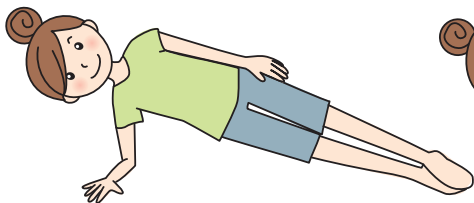
こんなバリエーションも①



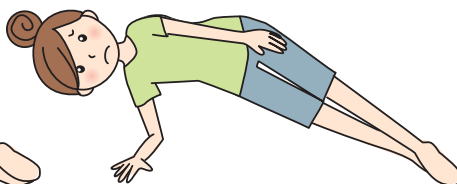
余裕がある人は、片足を上げてみましょう。

こんなバリエーションも②

さらに余裕のある人は、体を真っすぐ横にし、片手で体を支えてみましょう。左右10秒ずつで1セットです。



体が曲がったり、肩が前後に傾いたりするのはNG!



ここがポイント!



この運動では、筋肉を伸ばしたり縮めたりするのではなく、同じ長さをキープすることで鍛えます。基本の運動とバリエーション①はお腹の前後の筋肉を、バリエーション②はお腹の側面の筋肉を中心に鍛えることができます。どの運動も、なかなかきついで、はじめは1セットやり遂げることを目標にし、時間や回数は自分の体と相談して調節してください。体勢をキープしている間も、呼吸は止めないように気をつけましょう!

注

血圧が上がるのを防ぐためにも、運動中は呼吸を止めないようにしましょう! また、ここに書いてある回数や時間は、あくまで目安です。だれもがみな、ここに書いた回数に到達しなければいけないというわけではありません。強度の目安は一人ひとり違いますので、指導者の方は、つらくなったら遠慮なくやめるよう声をかけてあげてください!

健康寿命が最も長いのは男性が愛知県、女性が静岡県

「平成24年版高齢社会白書」「次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会報告」より
 (公開：平成24年6月15日および6月1日)

上昇を続ける高齢化率と平均寿命

日本の高齢化率*6が7%を超え、高齢化社会に突入したのは1970年ですが、高齢者人口は現在も増え続けています。「平成24年版高齢社会白書*15」によると、2011年10月1日現在の高齢者(65歳以上)の人口は2,975万人、高齢化率は23.3%と、ともに過去最高の値でした。白書では、高齢者人口は2042年まで上昇を続け、以降は減少に転じますが、総人口の減少により高齢化率はその後も上昇し、2060年には2.5人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上になると推計しています。また、2060年には平均寿命が男性84.19年、女性90.93年まで延伸し、高齢期がさらに長くなると予想しています。

健康寿命と平均寿命には10歳前後の差が

こうした状況の中、大きな課題となっているのが健康寿命を伸ばすことです。健康寿命とは、健康上の問

題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことで、今年の6月に初めてその算定値が公表されました。「次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会報告*16」によると、2010年の健康寿命は男性が70.42年、女性が73.62年でした。一方、平均寿命は、男性79.64年、女性86.39年で、健康寿命との間には男性で9.22年、女性で12.77年の差があります。高齢期の生活の質の低下を防ぐためには、この差(日常生活に制限のある「不健康な期間」)を短縮することが大事だといえるでしょう。

健康寿命の算定値は、都道府県ごとの値も公表され、男女とも健康寿命が長い地域は静岡県、愛知県でした(図1)。健康寿命の最も長いところと最も短いところでは、男性が2.79年、女性が2.95年の差があります。この都道府県格差を縮小し、健康寿命の最も長い都道府県の数値を目標として、今後は各県がそれぞれ工夫しながら地域の健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸を図ることが、ますます重要となりそうです。

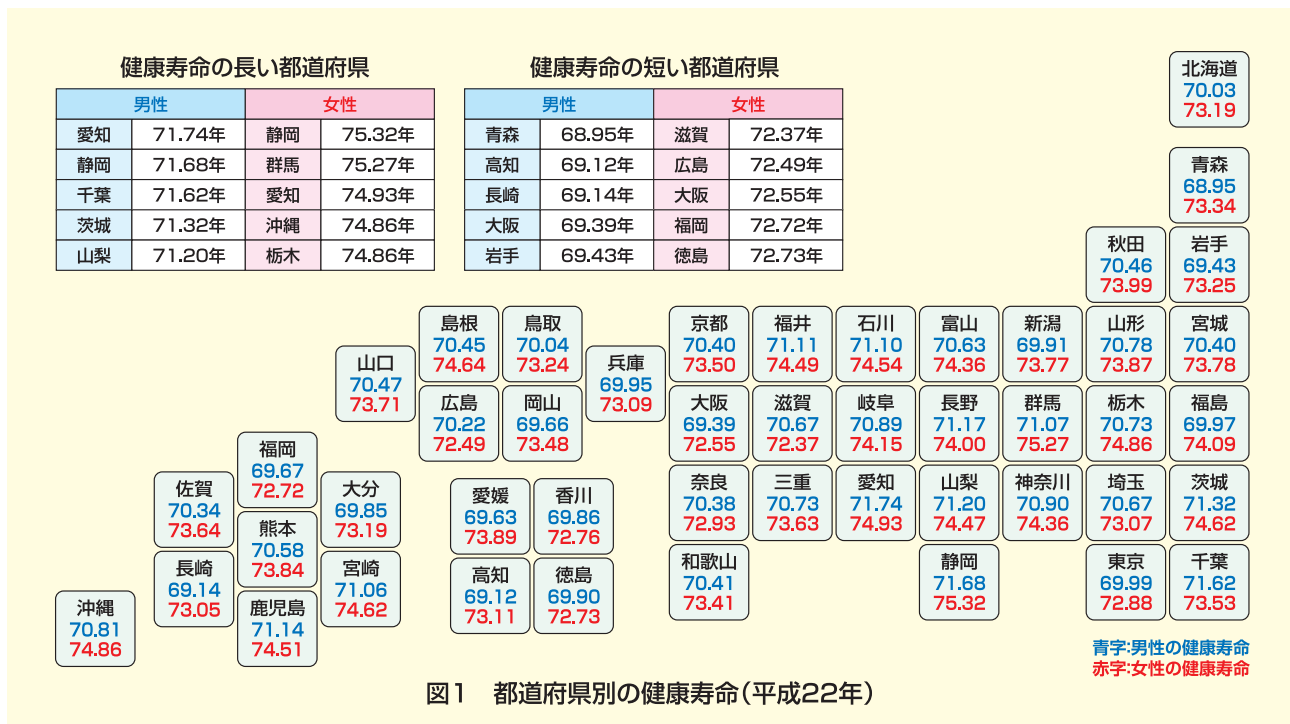


図1 都道府県別の健康寿命(平成22年)

*について:p.15に参考サイトを記載しています。

「アイ、ツバイ、ドライ!」と牽引したら、腰痛が消えた!?

— 保険未加入の若きシェフ、椎間板ヘルニアでゲットした新しい恋

映画・医療ライター 小守 ケイ

5人中4人が体験するという腰痛。ハンブルクの大衆レストランのオーナーシェフ、ギリシャ系ドイツ人青年のジノスは、重い食洗機を持ち上げようとして腰をやられる。「ウツ!」。さらに恋人の上海転勤、不肖の兄の仮出所、税金滞納での差押さえ、と不連続き。そんな彼が厨房でうめいていると、従業員がシェフ不在を心配し「医者に行って!」。しかしジノスは、「保険が無いから行けねえ」。



「料理人? 立ち仕事も座り仕事も負担よ」

足を引きずり、手すりにしがみついてやっと帰宅したジノス。腰をかばいながら上海の恋人にTV電話すると、「ギックリ腰?」と理学療法士アンナを紹介される。心遣いは嬉しくも遠距離恋愛が不満で「俺も上海に行くよ」。

アンナの治療院。処方箋のないジノスに戸惑うが、椎間板ヘルニアを疑い、「この腰じゃ料理は無理ね」。そして、腰痛に効くという体操を教える。「常に体を動かしてね」。

仕方なく店をバンド練習場として貸すと、状況は一転、若

者が押し寄せ、シェフも雇い大繁盛! 安心したジノスは店を兄に任せて、上海行きの準備に。

「大変だ! 脚が動かない」

ところが、出発の日、なんと空港で急に帰国してきた恋人とすれ違う。しかも隣には中国人の新恋人が! 慌てたジノスは上海便をキャンセル、荷物を取り戻そうとグイッと引っ張るや、また腰がギクツ! 気がつけば、救急搬送されていた。

「手術しないと麻痺が広がり、一生車イス生活に」。MRIで椎間板ヘルニアと診断されるが、無保険の身、費用が払えず手術できない。パニックになった彼は、病院を脱出! 最強の鎮痛剤を買って恋人に会いに行くも、彼女はつれない。一方その頃、店はドジな兄が地上げ屋にだまされ、巻き上げられてしまっていた…。

「助けて!」。やがて鎮痛剤が切れる頃、脚が痺れて麻痺したのか、アンナに泣きつく。支えられて行ったトルコ系整体院で両足を固定、体を綱で巻かれたジノス、思わず「止める」と叫ぶもアンナは優しく「大丈夫よ」。そして、屈強な整体師が「1, 2, 3!」と牽引すると痛みは消えた!

■ 映画の見所 ■

全力疾走も可能になったジノス。裁判所に急行し、競売に付された店を間一髪で取り戻し、レストランを再開! アンナとの“貸切ディナー”に腕を奮う。多民族都市ハンブルクを背景に“心のより所”の食堂に集まる人々の日常を、店主ジノスを中心に温かに映した群像劇。テンポ良い洒落た音楽、スピード感あふれる展開、美しい料理。目でも耳でも楽しめる喜劇で、欧州で大ヒットした。36歳で世界三大映画祭を制覇したトルコ系ドイツ人監督F・アキンの09年ヴェネチア国際映画祭審査員特別賞作。



「ソウル・キッチン」DVD発売中
3,990円(税込)
発売元: ビターズ・エンド
販売元: アミューズソフト

自己判断せず、安静と適切な治療法を

【監修】公益財団法人結核予防会 新山手病院 生活習慣病センター長 宮崎 滋

椎間板は脊椎骨の間にあり、ちょうど座布団のような緩衝材として働いています。椎間板ヘルニアは、強い力が急激に椎骨にかかり、座布団の綿に相当するゼリー状の髄核が押しつぶされ、脊椎管に突出した状態で、脊髄を圧迫し痛みや神経症状が起ります。中腰で重い物を急に持ち上げたり、強い力で何かを押ししたり、あるいは急に腰を捻ったりすると発症します。

痛みは安静にするだけでも2週間程で軽快することが多く、患部の冷却や湿布が効果的です。痛みが取れない時は、コルセット、消炎鎮痛剤の使用、強い痛みが続けば硬膜外ブロック、排尿排便等に支障があると手術が必要です。慢性期には、ストレッチや筋肉トレーニングなどの運動療法、温熱療法などを行います。

代替医療としてマッサージ、整体なども行われていますが、その効果は不確定で、評価は一定ではありません。自己判断で代替医療を受けると悪化することもあるので、まず病院で専門家による診断を受けることが大切です。

2012年度 第10回花王健康科学研究助成 受賞者が決定

2003年の花王健康科学研究会設立以来、研究助成も今年で10年目を迎え、多数の応募をいただきました。厳正なる審査の結果、受賞テーマならびに受賞者は下記のとおり13名が決定いたしました。なお、1年後に研究成果報告会の開催を予定しております。

| 氏名(所属) | 研究テーマ名 |
|---|---------------------------------------|
| 生活習慣病予防、エネルギー代謝、循環機能、運動生理などに関する基礎的研究分野 | |
| 飯塚 勝美 (岐阜大学医学部附属病院) | 食事の質とタイミングに注目した2型糖尿病治療法の開発 |
| 尾山 純一 (佐賀大学) | 循環器疾患における時計遺伝子の役割 |
| 安藤 貴史 (早稲田大学大学院) | 朝食の栄養素組成が1日の糖質・脂質利用量に及ぼす影響 |
| 寺田 新 (東京大学大学院) | 運動による骨格筋のメタボリックメモリー機構の解明 |
| 下澤 達雄 (東京大学医学部附属病院) | ヒストンアセチル化酵素異常による高血圧発症メカニズムの解明 |
| 中島 淳 (横浜市立大学附属病院) | 肥満による脂肪肝炎発症にかかわる脂質毒性(lipotoxicity)の研究 |
| 佐々木洋介 (国立病院機構京都医療センター) | 生活習慣病の血管合併症進展における単球機能の臨床的意義の解明 |
| 五十嵐信智 (星薬科大学) | 糖尿病性皮膚疾患時における皮膚アクアポリンの生理的意義の解明 |
| メタボリックシンドローム対策、食育、栄養指導、運動指導に関する活動および研究分野 | |
| 後藤 孔郎 (大分大学) | メタボリックシンドローム発症と脾臓由来IL-10との関連 |
| 金本 郁男 (城西大学) | 低Glycemic Index食と食後運動の併用効果 |
| 特定研究テーマ ① 高齢期の健康設計に関する活動および研究 | |
| 山田 陽介 (京都府立医科大学) | 高齢者の食事摂取・身体活動基準策定に関するデータ収集 |
| 特定研究テーマ ② 脳機能と食行動に関する活動および研究 | |
| 山田 晃一 (国立健康・栄養研究所) | 食行動、食嗜好を規定するグレリン遺伝子多型の研究 |
| 伊藤 龍生 (近畿大学) | 緑茶飲料による脳外傷後の神経再生及び長期記憶改善効果の検討 |

〈研究助成について〉

花王健康科学研究会は、健康科学に関する研究分野や、種々の生活習慣病の予防等を対象とした研究分野に対し、日本国内の健康科学関連の研究を促進・奨励することを目的として、研究助成を行っています。第9回までの研究助成受賞テーマおよび第8回までの成果報告会の内容は、<http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/activity/enqaid.html> からご覧いただけます。

◆ホームページ&既刊のレポートについて

ホームページでは、研究助成や既刊のレポートNo.1～36の内容をご覧いただけるのと同時に、今号の記事の詳細な内容についてもご紹介いたします(9月更新予定 <http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/>)。勉強会などで既刊のレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

◆みなさまの声をお寄せください

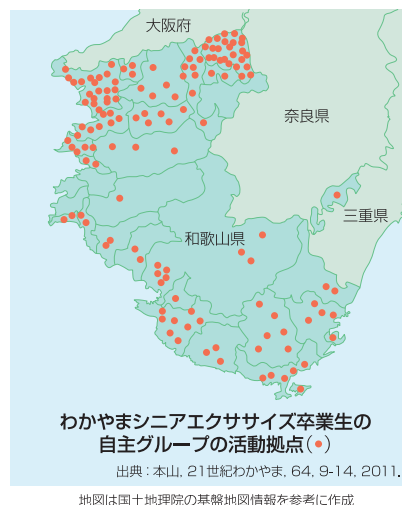
KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりについてなどを、同封のFAX送信用紙またはE-mail(kenkou-rd@kao.co.jp)にてお寄せください。

【お問い合わせ】

花王健康科学研究会事務局(担当：荒瀬、佐久間) TEL：03-3660-7259 E-mail：kenkou-rd@kao.co.jp

p.4-5

- *1 地域の介護予防やそのための環境づくりについては、KAOヘルスケアレポートNo.34, p.2-3もご参照ください。
- *2 **わかやまシニアエクササイズ**
 詳細は、<http://w-ex.jp/> よりご覧いただけます。
 参考情報：わかやまシニアエクササイズは、はじめは市町村などが主体となって週1回、3か月(12回)をひと区切りとした教室を開催しますが、教室を卒業した後もたくさんの人が自主グループをつくって活動を続けています。自主グループの活動拠点は、右の図のように和歌山県全体に広がっています。
- *3 参考情報：プログラムについての理論や詳しい内容は、「介護予防・防災に役立つ 筋トレ&脳トレが同時にできる ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ」(米国公益法人健康科学研究協会、2012)よりご覧いただけます。
- *4 **大腰筋、大腿四頭筋**
 大腰筋は腰椎と大腿骨をつなぐ筋肉で、背骨や骨盤を支えて姿勢を保持したり、足(太もも)を持ち上げたりする役目があります。また大腿四頭筋は、太ももの前面にある筋肉で、全身の筋肉の中で最も強く大きいといわれます。膝や股関節の動きに関与し、大腿四頭筋が衰えると、歩幅が狭くなり、速く歩くことができなくなります。
- *5 参考情報：筋肉の横断面積の大きさは、筋肉の強さにつながります。わかやまシニアエクササイズでは、平均すると、3か月続けた場合で大腰筋の筋横断面積が約7%、半年続けた場合で約10%、増加しました。また大腿部筋横断面積も、3か月で約5%増加しました。(詳細は*3の書籍をご参照ください)



p.6-7

- *6 **高齢化率** 総人口に占める65歳以上の人口の割合。
- *7 「平成24年度和歌山県における高齢化の状況」より。
 詳細は <http://wave.pref.wakayama.lg.jp/ikiiki/siryo/aging24/H24.pdf> よりご覧いただけます。
- *8 **橋本市の介護保険事業**
 詳細は http://www.city.hashimoto.wakayama.jp/cityhall/health_welfare/care/plan21-4.html (橋本さわやか長寿プラン21)よりご覧いただけます。
- *9 **橋本市の自主運営教室**
 詳細は、<http://w-ex.jp/introduction/hashimoto/area.html> よりご覧いただけます。

p.8-9

- *10 **坂戸市のさまざまな健康政策**
 詳細は、<http://www.city.sakado.lg.jp/9,0,91.html> よりご覧いただけます。
- *11 **葉酸プロジェクト**
 脳梗塞や認知症の予防に効果があるといわれる葉酸を、野菜などの食品から積極的に摂取しようという、坂戸市の暮らしに根ざした健康づくりプロジェクト。野菜の摂取を促す運動や、野菜などからは十分な摂取が難しい人のための葉酸添加食品の開発などが行われています。右は坂戸市が推奨する葉酸添加食品などに表示しているマークです。
- *12 参考情報：血液検査では、葉酸やホモシステインの値を測っています。ホモシステインは、動脈硬化や認知症に関連するといわれるアミノ酸の一種で、葉酸が不足すると血中のホモシステイン濃度が高まる恐れがあります。
- *13 **健康長寿埼玉プロジェクト**
 詳細は、<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/kenkochoju/> よりご覧いただけます。



p.10-11

- *14 参考情報：4回にわたってお送りした「運動編」をとりまとめたものを、11月発刊予定の研究会10周年記念冊子「健康づくりお役立ちブック」の中に掲載する予定です。なお運動編(効果を出すための筋力をつける運動の紹介)は今回が最終回ですが、今後取り上げてほしい運動などがあれば、引き続き事務局までお寄せください。

p.12

- *15 **平成24年版高齢社会白書**
 詳細は、<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/index-w.html> よりご覧いただけます。また、首都圏の高齢化の動向については、「平成23年度版首都圏整備に関する年次報告(平成24年版首都圏白書)」の第1章第2節も参考になります(http://www.mlit.go.jp/hakusyo/syutoken_hakusyo/h24/h24syutoken_.html)。
- *16 **次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会報告**
 詳細は、<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000002c3vx-att/2r9852000002c3xe.pdf> よりご覧いただけます。



自然と調和する
こころ豊かな毎日をめざして

KAO HEALTH CARE REPORT
No.37

2012年9月7日発行

編集・発行:花王健康科学研究会

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3

TEL : 03-3660-7259 FAX : 03-3660-7848